Awaiting ANOVA

A survival guide

En levande manual byggd på mindmaps, erfarenheter och system för att överleva och utvecklas.

En bok för andra män av en man

/“Mun čuožžan iežas nama vuolde.” /

JAG STÅR UNDER MITT EGET NAMN.

Intro: [varför jag skriver den här boken]

Jag är en 33-årig kille som behövde härda ut omänskliga väntetider till **ANOVA** (Karolinska - utredningar vid könsinkongruens. Utredningarna har som mål att utreda könsdysfori och behov av behandling).

Den här boken är ett resultat av åratal av smärta och lidande i väntan på diagnosen "Transexuell" idag kallat "Könskongruens" som öppnar dörren till testosteronbehandling och övre- samt nedre kirurgi.

En av de manliga vårdarna på PSYK tyckte bestämt att jag skulle göra en bok av alla mina psycho episod kladd som jag gjorde under tiden jag var intagen, i hans egna ord: “Áikio, du sitter på en guldgruva!”

Det är en bok om överlevnad, envishet och att möta sig själv vid den absoluta botten av livet och att finna styrkan inom sig att resa sig upp varje sekund, minut, timme efter timme, dag efter dag under flera år om och om igen.

Förhoppningen är att mina erfarenheter kan hjälpa andra som, likt mig själv, kastats in i väntans ovisshet till livräddande behandling.

Det tål att sägas att exemplen jag tar upp är mina egna dels för att ge inspiration, dels för att detta är beprövat av egen erfarenhet. Många av dessa koncept känns nog igen men här bevisar jag att de fungerar i praktiken eftersom jag anpassat dem till mig och faktiskt använder dem i mitt dagliga liv.

Målet med allt det här är att du själv anstränger dig och anpassar dessa verktyg till din verklighet.

Råd är verkanslöst utan agens.

Bevis?

Jag lades in för fjärde (!) gången på S:t Görans akutpsykiatri p g a suicidalitet, djup depression, ångest, oro och könsdysfori på sluten vårdavdelning. (Very typical trans).

Skillnaden denna gång? ~~~~

Jag utforskade mitt inre, mitt yttre, mitt beteende, mina tankar...kort sagt allt det som gör mig till mig. Vad det gav mig var klarhet och otroliga insikter för att ändra min inställning till väntetiden, livet och mig själv.

Men, det ska sägas att nå hit är bland det svåraste, om inte det svåraste, jag någonsin har gjort under mitt liv.

Varför? Det tvingade mig att möta mig själv på det mest brutala viset som finns: att vara ärlig fullt ut om ALLT. Precis ALLT.

Det är mycket obehagligt men så är det.

För att förändring ska kunna ske så måste en sak göras: våga. Våga utmana dig själv på alla nivåer. Ständigt, oåterkalleligt. Litet eller stort. Mikromillimeter eller massivt.

Och: **Tillåt dig själv att älska dig själv**. Lättare sagt än gjort men då skulle du inte behöva min bok.

Kom ihåg: du bestämmer!

Jag säger det igen: DU BESTÄMMER.

Inte könsdysforin, inte dina känslor. Inte din kropp.

Dina tankar. Du bestämmer dina tankar om:

- hur du väljer att se dig själv

- hur andra ska se dig

- dina mål

- dina intressen

- hur du vill leva

- vad du vill uppnå med transitioning

För dig.... och en helvetes massor av andra variabler.

Det är meningen att du ska anpassa innehållet till (håll i dig nu!) Ditt liv, dina unika förutsättningar och ANVÄNDA det VARJE DAG för RESTEN AV DITT LIV.

Annars är det bara ord på papper och du vaknar på repeat nästa morgon för att du inte är känslomässigt investerad.

Detta är livslångt lärande in action av en man för andra män.

Det tar aldrig slut utan handlar om att sträva, att välja livet, att välja vilken sorts man du vill vara varje morgon du vaknar.

Adapt or die.

Det finns ljusa och mörka partier i livet, mörkret är en passage

. . Förändring händer nu eller aldrig. Du väljer. A man of action.

…Your choice. Your life. Your consequences.

- Áikio Óhannes Áillohaš-Nikolaus Eleftherakis -

(jA, DET ÄR SANT, JAG TAR INTE BETALT FÖR DENNA BOK, DEN ÄR HELT GRATIS FÖR ALLA)

Innehållsförteckning

1. Conans hjul 5
2. Drömmar / Listor 7
3. Tacksamhet – 100 saker 9
4. Livet utan hinder 11
5. Mitt bästa jag 13
6. Ett fint hem 15
7. Ett vårdat yttre 17
8. Ett ovårdat yttre 19
9. Könsbekräftelse – steg för steg 21
10. Mönster i cis-maskulinitet 23
11. Ångesthantering 25
12. Funktion i hemmet 27
13. Hushållsspiral (nedåtgående) 29
14. Psykspiral (nedåtgående) 31
15. Mental triage – nivåer 33
16. Inre visualisering 35
17. Ritualer för vardag 37
18. Maskulin grund 39
19. Överlevnad i vardagen 41
20. Vision av framtiden 43
21. Väntan – Transition 45

22. Rollmodeller – Maskulina förebilder 47

23. System för vardagsdisciplin 49

24. Maskulint språk och närvaro 51

25. Avslutande karta – Att stå kvar 53

26. **BONUS_**RUTTING! Det ingen vill prata om…
27. **BONUS_**INTAGEN - SÅ ÖVERLEVDE JAG

INNEHÅLL ♂

I. "CONIANIS WHEEL"

[INTRO: SE MOBILEN]

I. "DRÖMMAR" – LIVSLÅNGA, ETT URVAL I EN LISTA

II. "JAG ÄR TACKSAM FÖR" → 100 SAKER DAGLIGEN

III. ① MITT LIV UTAN HINDER / "ÖNSKEMÅL".

IV. "VAD HINDRAR MIG ATT NÅ DIT?"

V. ② "MITT BÄSTA JAG" + "LYCKA FÖR MIG."

VI. "ETT FINT HEM" + "ETT FULT HEM"

VII. ③ "ETT VÅRDAT YTTRE" + "ETT OVÅRDAT YTTRE"

VIII. ④ "LINDRA VÄNTETID ANOVA" + "KÖNSINKONGRUENS"

⑤ "KÖNSAFFIRMERANDE SAKER I PRAKTIKEN"

⑥ "MIN TYP AV MASKULINITET"

⑦ "MÖNSTER TYPISKA HOS CIS-MASKULINITET" [VÄSTERLÄNDSK] VS [ANNAN MASKULINITET]

⑧ RENDA: DÅTID – NUTID – FRAMTID MODELLEN

⑨ "TRANSITION ~~MEN~~ FTM BRUTALA SANNINGAR SVERIGE -25" [REALITY CHECK].

⑩ SJÄLVFÖRTROENDE I PRAKTIKEN – "RENDA METODEN"

⑪ VARFÖR VÄNTETIDEN ÄR BRA.

⑫ MINA MASKULINA FÖREBILDER

Conans hjul

Bakgrund: I filmen **Conan The Barbarian** (1982) tvingas Conan uthärda "**The Wheel of Pain**", en kvarnsten som maler runt i en ändlös cirkel i åratal via hans muskelstyrka och envishet endast. Således blev jag tydligen inspirerad av detta när jag satt inne.

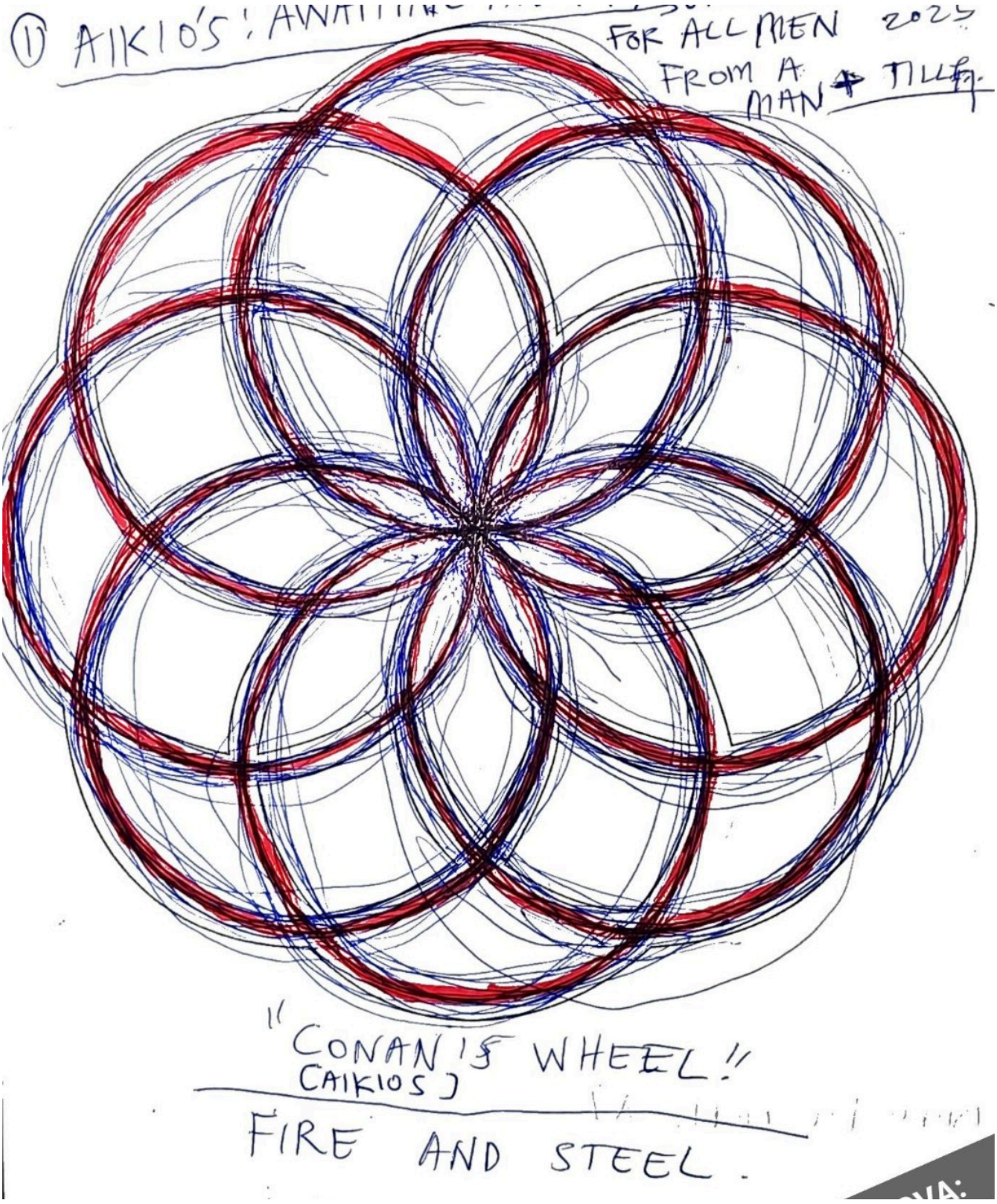
Därtill namnet "Conan´s Hjul".

- Centralt (mitten): Självdisciplin / styrka
- Delar av hjulet:
- - Kropp: Träning, Kost, Vila
- - Psyke: Sinnesro, Klarhet, Mål
- - Ande: Tro / ritual, Självkännedom, Meningsfullhet
- - Praktiskt liv: Arbete, Ordning hemma, Ekonomi
- Princip: Hjulet måste hållas i balans → om en del försummas, påverkas hela hjulet.

- Likt Universum, Världen, dagar, timmar, minuter, sekunder så är allt cirkulärt

- Hjulet påminner om att allt är cykliskt och tillfälligt och kommer passera

- Att följa Conans hjul lugnar nervsystemet och ger klarhet - använd en bläckpenna.



CONAN´S WHEEL

Drömmar / Listor

- Dagliga drömmar: små mål för dagen, tacksamhet, rutiner
- Kortsiktiga drömmar (veckor–månader): träningsmål, projekt, studier
- Långsiktiga drömmar (åratal): yrke / arbete, ekonomi, relationer
- Livsdröm: självförverkligande, vara en man, arv och spår efter mig
- Princip: skriv ner, konkretisera, följ upp.

ÄIK

VEM ÄR JAG ©
- VADVILL JAG.

DRÖMMAR – EN LISTA [LIVSLÅNGA] ÄR 2025+

UR DEL AV ....

SET DIRECTION, FUEL HOPE, MOMENTUM!

VISION

+ STUDERA UX-DESIGN
+ TRANSITION (NÄR DET KOMMER)
+ SAMISKA [FLYTANDE]
+ KUNNA RITA TATUERINGAR, METAL LOGOS
+ SAMMANSTÄLLA ARTBOOKS AV MIN KONST
+ SPELA ELGUITARR
+ HORNSLÖJD, TENNSLÖJD (ARMBAND) DUUDJI
+ STARK FYSIK
+ STARKT SINNE
+ RESA RUNT SAPMI
+ SPELA ELTRUMMOR
+ GÅ PÅ METAL KONSERTER
+ UMGÅS MED VÄNNER
+ SE FILMER
+ GÅ PÅ BIO
+ GÅ PÅ MUSEUM (KONST, HISTORIA)
+ ÅKA TILL WACKEN
+ LÄSA MANGA.
+ TECKNA MANGA.
+ TITTA PÅ ANIME.
+ SJUNGA METAL

+ DESIGNA SMYCKEN
+ CONCEPT ART
+ GÖRA LÅTAR
+ ÄTA GOTT
+ SOVA GOTT
+ MEDIT. ZAZEN
+ JOBBA SOM UX-DESIGNER
+ GÖRA LÄGENHETEN FIN
+ GÖRA BALKONGEN FIN
+ UMGÅS MED ÁHKKU, JONIS, PAAFL.
+ SKRIVA DIKTER
+ KYRKA GUDTJÄNST. (EJ FA, DEN SAMISKA).
+ YOUTUBE VIDEOS (HUMOR → SKRATTA).
+ GÅ PÅ PRIDE
+ UMGÅS M. ANDRA TRANS
+ FLYTTA TILL SAPMI.
+ DEJTA
+ GÖRA SKISSBÖCKER
+ ÅKA TILL JOKKMOKKE
+ SPELA PC-SPEL [COD MINN].
+ DAGLIG PROMENAD / UT UR LGH.
+ LÄRA JOJKA

+ GÖRA KNIVAR, TRUMSYMBOLERNA [NOAIDI & HAZUS].
+ SURVIVAL SKILLS KNOWLEDGE + MILITARY MINDSET
+ SLÄKTFORSKA.
+ MENTOR ÅT TRANS KIDS/TONÅRINGAR ⇒ MINA LISTOR! [DIGITALT, FOR FREE!]
+ SOUND DESIGN/MIXING.
+ 7-10 MIN KODEX
+ KALLDUSCHA VID BEHOV
+ LÄS: STOICISM, BUSHIDO (EN FILOSOFI BOK om MÅNADEN) ART OF WAR
+ VANDRA KUNGSLEDEN
+ BESÖK LAPONIA VARJE ÅRSTID.
+ ELD MEDITATION
+ LÄS: THE CLASSICS [AURELIUS, - MUSASHI, ETC]

SE FILMER, LÄS NON-FICTION
> SCI-FI
> FANTASY
> HORROR ETC.
> DOKUMENTÄR

+ SLÖJDA I TRÄ, GÖRA MATERIAL INLÄGG I KARVSNITT.
+ SKAFFA EN LAPSK VALLHUND el. SCHÄFER el. TERV.
+ BESÖKA SAREK
+ ÄLSKA MIG SJÄLV - TAL, UTSEENDE, HANDLINGAR, TANKAR / VARA SNÄLL MOT MIG SJÄLV.
+ LEVA MITT LIV PÅ MINA VILLKOR.
+ INTE STYRAS AV ANDRA.
+ INTE DRAS NED AV ÅNDRA.
+ FEARLESS.
+ "GÖR DET NU ELLER ÅNGRA DET" - MENTALITET.
+ "ABUNDANCE" MINDSET.

Tacksamhet – 100 saker

- Exempelområden:
- - Kropp (vad den klarar)
- - Psyke (vad jag överlevt)
- - Relationer (stödjande människor)
- - Naturen (platsen där jag står)
- - Små ting (musik, värme, mat)
- Princip: Att kunna lista 100 saker → skiftar perspektiv från brist till styrka.

Ⓐ JAG ÄR TACKSAM FÖR ...

100 SAKER DAGLIGEN.

ÄLK + LÄS VARJE MORGON + KVÄLL

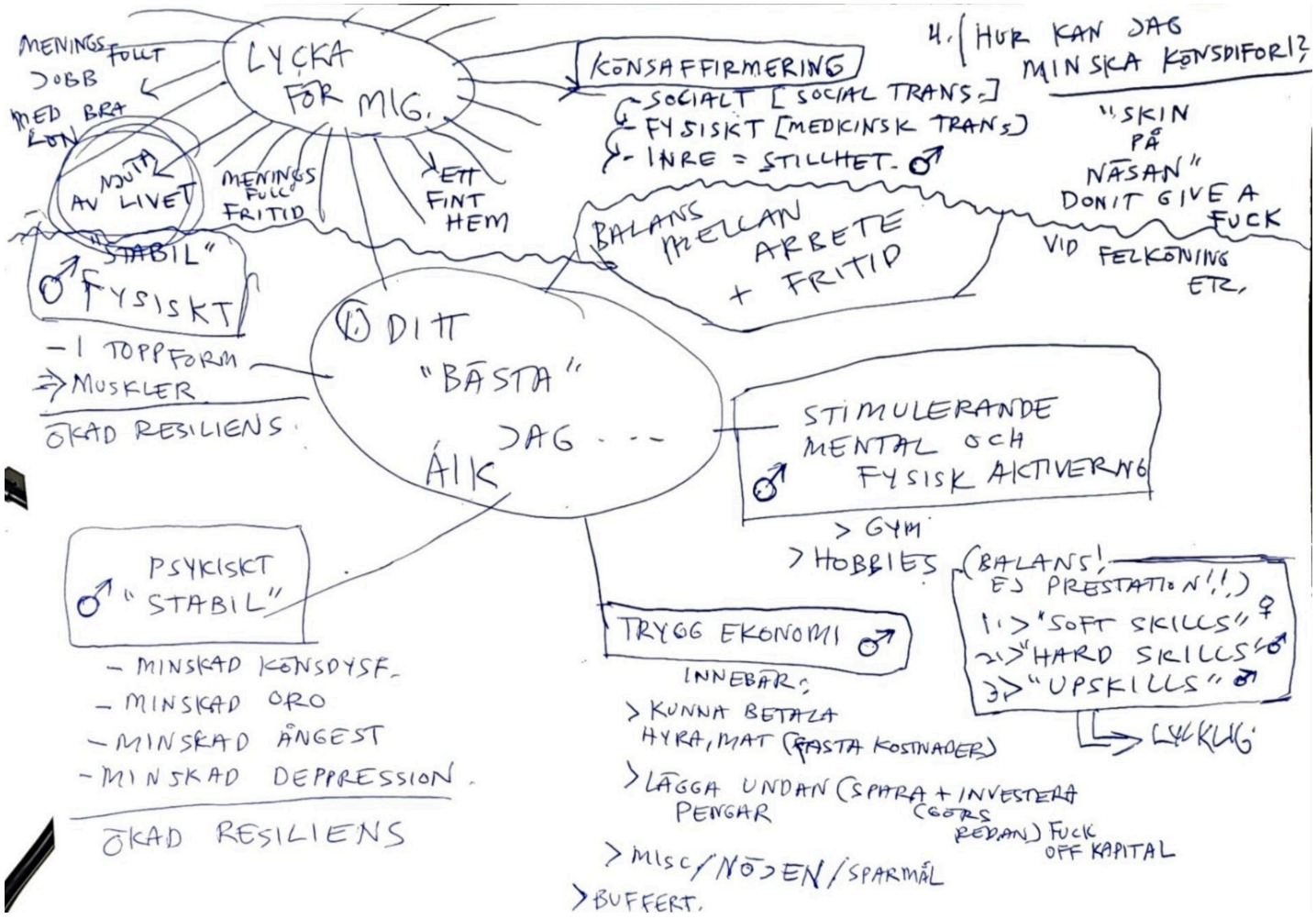
1. ATT VAKNA.
2. HA HÄLSAN
3. VARA UTE I NATUREN
4. LÄRA MIG OM LIVET
5. KUNNA SKRATTA
6. BARA VARA
7. ATT HA ANDRA SOM BRYR SIG OM MIG
8. EL GUITARR/RITA/MUSIK m m SKAPANDE
9. MIN TRO
10. MIN STYRKA.
11. LÄGENHETEN
12. METAL
13. DE JAG TRÄFFAT IDAG
14. DE SOM GÅTT TIDARE
15. DE SOM ÄNNU SKALL KOMMA IMORGON
16. ATT KUNNA SE, HÖRA, KÄNSEL, SMAKA.
17. KÄNNA VINDEN
18. KUNNA LÄSA OCH SKRIVA
19. HA EN INKOMST.
20. KUNNA KÄMPA.
21. MÄNSKLIGHETEN
22. ATT FÅ VARA MÄNNISKA OCH UPPLEVA DET SOM HÖR TILL
23. HUNDAR
24. MIN DISCIPLIN
25. SOLENS STRÅLAR
26. TIDEN
27. MINNEN
28. ATT VARA TRANS
29. ANDRA MÄN
30. JESUS
31. SOLDATERNA
32. POLISEN
33. SJUKVÅRDEN
34. KÄRLEKEN
35. NATUREN
36. ANIME/MANGA.
37. INTERNET
38. MEMES/YOUTUBE
39. SPONTANITETEN

40. ÅRSTIDERNA.
41. SAPMELA-ČČAT.
42. EATNAMA
43. MUSIKEN
44. DEN TID JAG HAR KVAR
45. KONSTEN
46. OLIKA KULTURER
47. GOD MAT
48. EN SÅNG
49. LJUDET AV VÅGORNA
50. SE SNÖFALLET
51. MYSIG FILT RUNT MIG
52. LJUS TÄNDA
53. MÖRKRET
54. FREDEN
55. NÖJEN
56. KUNSKAPEN
57. ATT STÅ STADIGT
58. FRAMTIDEN
59. AI
60. FÅGEL KVITTERET
61. GYMMET
62. MIN IPAD
63. MIN LAPTOP
64. DUSCHA
65. SOLA
67. KAMPSPORT
68. KULTUR
69. JOBBET
70. LÄRA MIG
71. TYSTNADEN
72. HISTORIA
73. METALHEADS, TATTOISTS., OUTCASTS.
74. MINA VÄNNER
75. MEDVETEN NÄRVARON
76. KÄNNA REGNET
78. KÄNNA NÅGOT ÖVER HUVUDTAGET (FAST JAG INTE GÖR DET).
79. ATT KUNNA FÖRBÄTTRA MIG.
80. FYSISK KONTAKT
81. HÖSTENS FÄRGER.
82. SLAYER
83. LJUDET AV REGN.
84. COMICS

85. ATT KUNNA GÅ, SPRINGA, HOPPA.
86. MITT SINNE
87. LYKTORS SKEN
88. NORRSKEN, ELD, VATTEN
89. TILLGÅNG TILL RENT VATTEN
90. INGET KRIG.
91. SANNINGEN
92. RÄTTVISAN
93. EMPATIN
94. GODHETEN
95. BIBLIOTEK/CAFÉER
96. SPRÅK
97. LIVETS UTMANNINGAR/PRÖVNINGAR SOM GÖR MIG STARKARE -
98. TERAPIN + MINA MEDICINER
99. ATT HA SAKER ATT SE FRAM EMOT.
100. ATT VARJE DAG ÄR EN NY CHANS ATT LEVA.

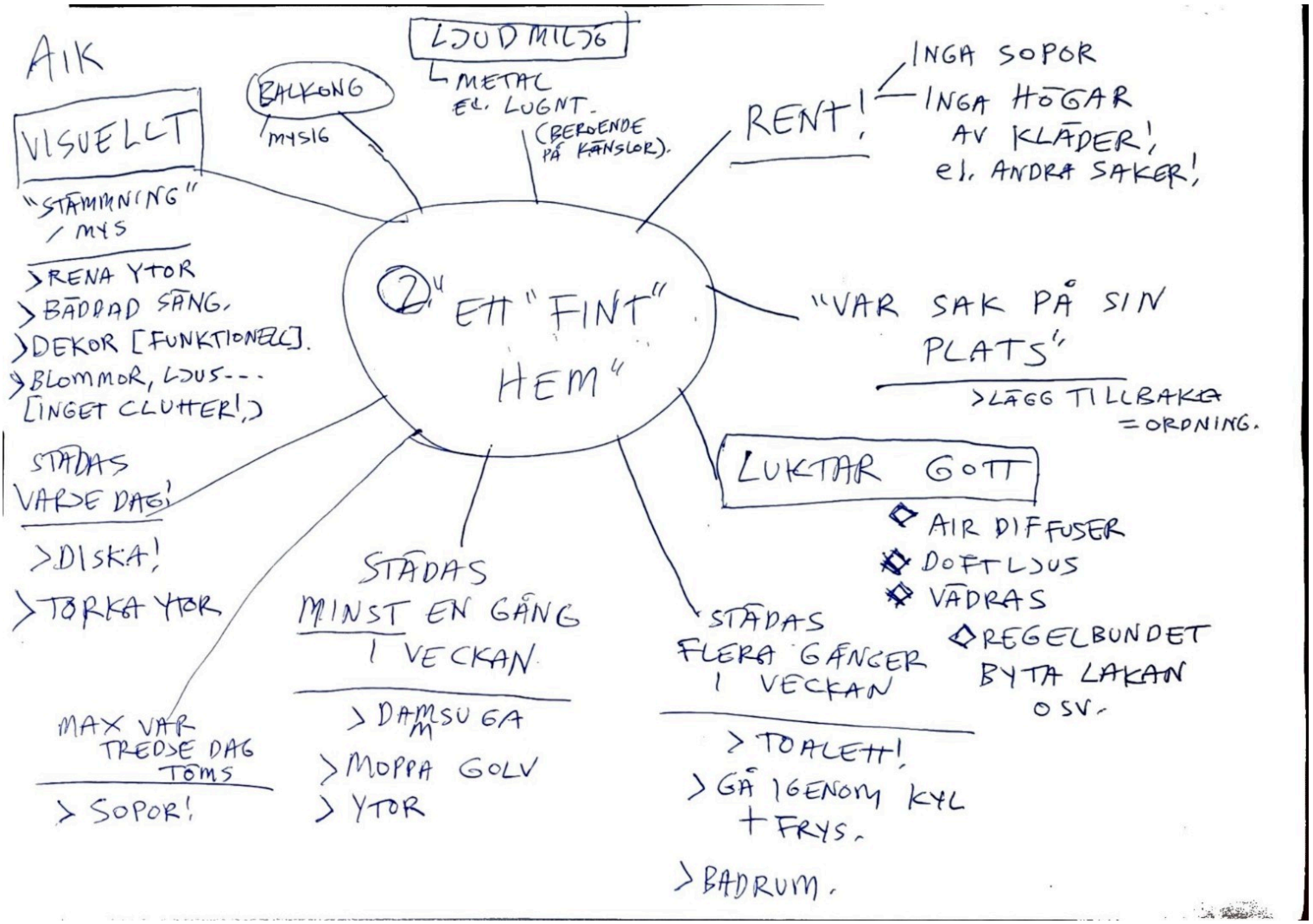
Mitt bästa jag

- Kropp: stark, tränad, frisk
- Psyke: klar, disciplinerad, närvarande
- Relationer: värdigt uppträdande, pålitlig, social styrka
- Ande: rotad i arv, ritual, heder


LYCKA FÖR MIG.
MENINGSFULLT JOBB MED BRA LÖN
NJUTA AV LIVET
MENINGSFULL FRITID
ETT FINT HEM
"STABIL"
♂ FYSISKT
- I TOPPFORM
⇒ MUSKLER
ÖKAD RESILIENS
KÖNSAFFIRMERING
SOCIALT [SOCIAL TRANS.]
FYSISKT [MEDICINSK TRANS]
- INRE = STILLHET. ♂
4. HUR KAN JAG MINSKA KÖNSDIFORI?
"SKIN PÅ NÄSAN"
DONIT GIVE A FUCK
VID FELKÖNING ETC.
BALANS MELLAN ARBETE + FRITID
DITT "BÄSTA" JAG ÅR
♂ PSYKISKT "STABIL"
- MINSKAD KÖNSDYSF.
- MINSKAD ORO
- MINSKAD ÅNGEST
- MINSKAD DEPPRESSION.
ÖKAD RESILIENS
STIMULERANDE MENTAL OCH FYSISK AKTIVERING ♂
> GYM
> HOBBIES
(BALANS! EJ PRESTATION!!)
1.> "SOFT SKILLS" ♀
2.> "HARD SKILLS" ♂
3.> "UPSKILLS" ♂
LYCKLIG
TRYGG EKONOMI ♂
INNEBÄR:
> KUNNA BETALA HYRA, MAT (FASTA KOSTNADER)
> LÄGGA UNDAN (SPARA + INVESTERA PENGAR (GÖRS REDAN) FUCK OFF KAPITAL
> MISC/NÖJEN/SPARMÅL
> BUFFERT.

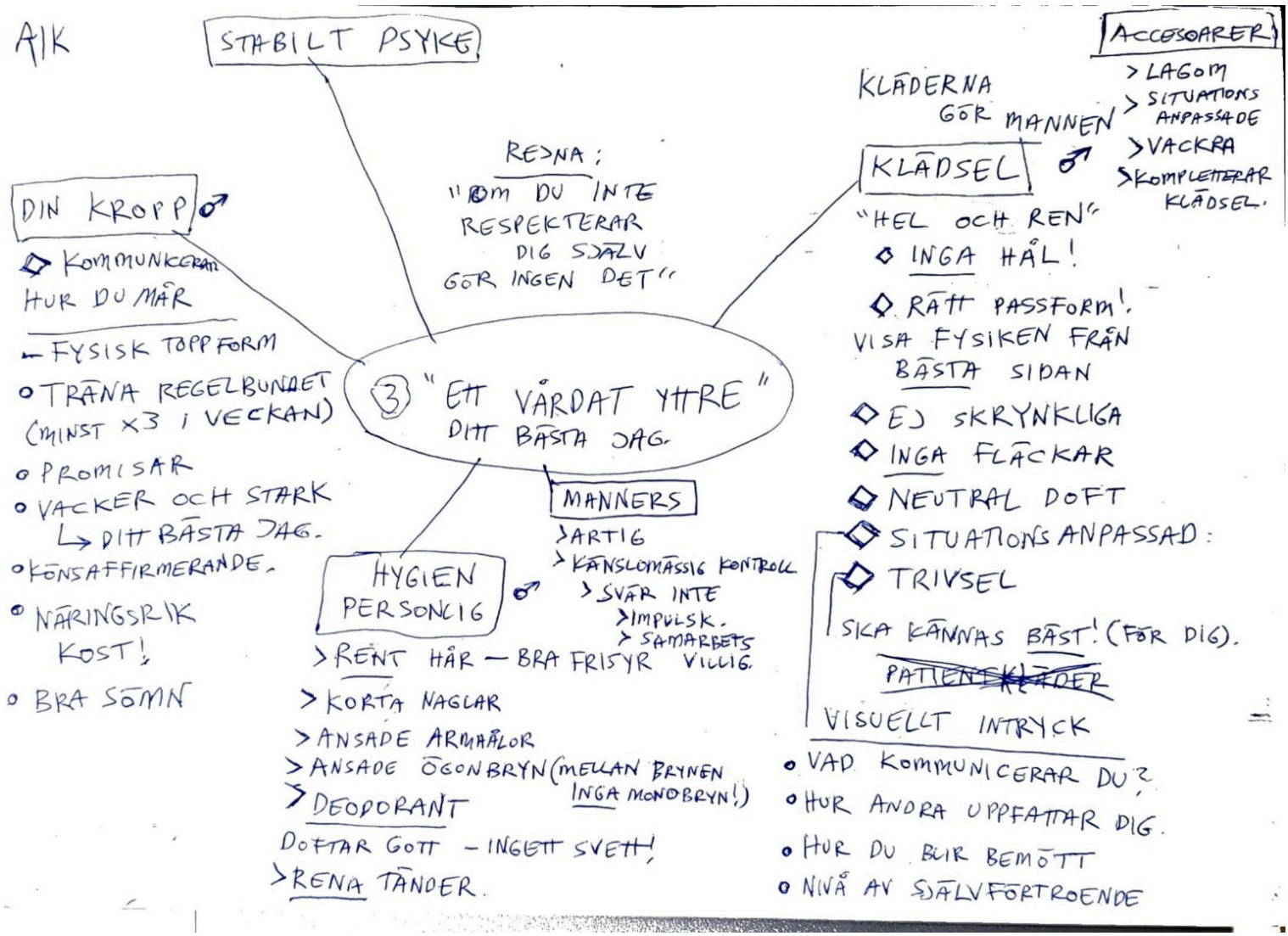
Ett fint hem

- Visuellt: rena ytor, bäddad säng, funktionell dekor, blommor/ljus, inget clutter
- Ljudmiljö: musik (metal/lugnt), mysig balkong
- Rent: inga sopor, inga högar, allt på plats
- Luktar gott: air diffuser, doftljus, vädra, byta lakan
- Städning:
- - Dagligen: diska, torka ytor
- - Var tredje dag: tömma sopor
- - Veckovis: dammsuga, moppa, torka ytor
- - Flera ggr/vecka: toalett, kyl/frys, badrum


AIK
VISUELLT
"STÄMMNING" / MYS
> RENA YTOR
> BÄDDAD SÄNG.
> DEKOR [FUNKTIONELL].
> BLOMMOR, LJUS---
[INGET CLUTTER!,)
BALKONG
MYSIG
LJUDMILJÖ
METAL EL. LUGNT.
(BEROENDE PÅ KÄNSLOR).
RENT!
INGA SOPOR
INGA HÖGAR AV KLÄDER, el. ANDRA SAKER!
② "ETT "FINT" HEM"
"VAR SAK PÅ SIN PLATS"
> LÄGG TILLBAKA = ORDNING.
LUKTAR GOTT
AIR DIFFUSER
DOFTLJUS
VÄDRAS
REGELBUNDET BYTA LAKAN OSV.
STÄDAS VARJE DAG!
> DISKA!
> TORKA YTOR
STÄDAS MINST EN GÅNG I VECKAN
> DAMSUGA
> MOPPA GOLV
> YTOR
STÄDAS FLERA GÅNGER I VECKAN
> TOALETT!
> GÅ IGENOM KYL + FRYS.
> BADRUM.
MAX VAR TREDJE DAG TÖMS
> SOPOR!

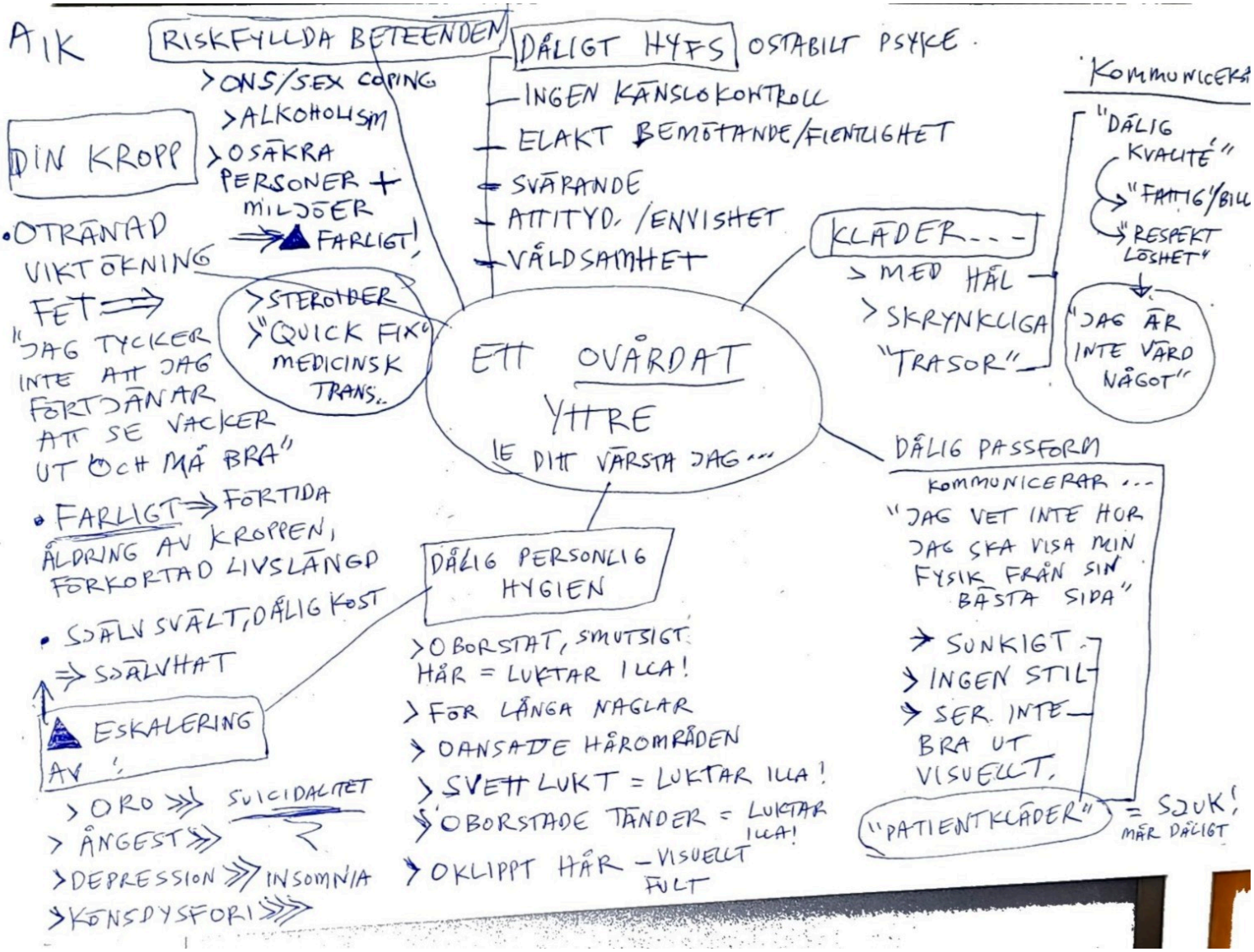
Ett vårdat yttre

- Ren hud, hår, naglar
- Kläder hela och rena
- Maskulina accessoarer (bälte, smycken, klocka)
- Skäggvård (om skägg)
- Lukt: neutral → svagt maskulin doft
- Kroppshållning: rak, stabil, närvarande
- Röst: lugn, manlig, kontrollerad


AIK
STABILT PSYKE
RESPEKTERA:
"OM DU INTE RESPEKTERAR DIG SJÄLV GÖR INGEN DET"
3 "ETT VÅRDAT YTTRE" DITT BÄSTA JAG.
DIN KROPP
KOMMUNICERAR HUR DU MÅR
FYSISK TOPPFORM
TRÄNA REGELBUNDET (MINST X3 I VECKAN)
PROMISAR
VACKER OCH STARK
DITT BÄSTA JAG.
KÖNSAFFIRMERANDE.
NÄRINGSRIK KOST!
BRA SÖMN
HYGIEN PERSONLIG
RENT HÅR — BRA FRISYR VILLIG.
KORTA NAGLAR
ANSADE ARMHÅLOR
ANSADE ÖGONBRYN (MELLAN BRYNEN INGA MONOBRYN!)
DEODORANT
DOFTAR GOTT — INGETT SVETT!
RENA TÄNDER.
MANNERS
ARTIG
KÄNSLOMÄSSIG KONTROLL
SVÄR INTE
IMPULSK.
SAMARBETS
KLÄDSEL
KLÄDERNA GÖR MANNEN
ACCESOARER
LAGOM
SITUATIONS ANPASSADE
VACKRA
KOMPLETTERAR KLÄDSEL.
"HEL OCH REN"
INGA HÅL!
RÄTT PASSFORM!
VISA FYSIKEN FRÅN BÄSTA SIDAN
EJ SKRYNKLIGA
INGA FLÄCKAR
NEUTRAL DOFT
SITUATIONS ANPASSAD:
TRIVSEL
SKA KÄNNAS BÄST! (FÖR DIG).
PATIENTKLÄDER
VISUELLT INTRYCK
VAD KOMMUNICERAR DU?
HUR ANDRA UPPFATTAR DIG.
HUR DU BLIR BEMÖTT
NIVÅ AV SJÄLVFÖRTROENDE

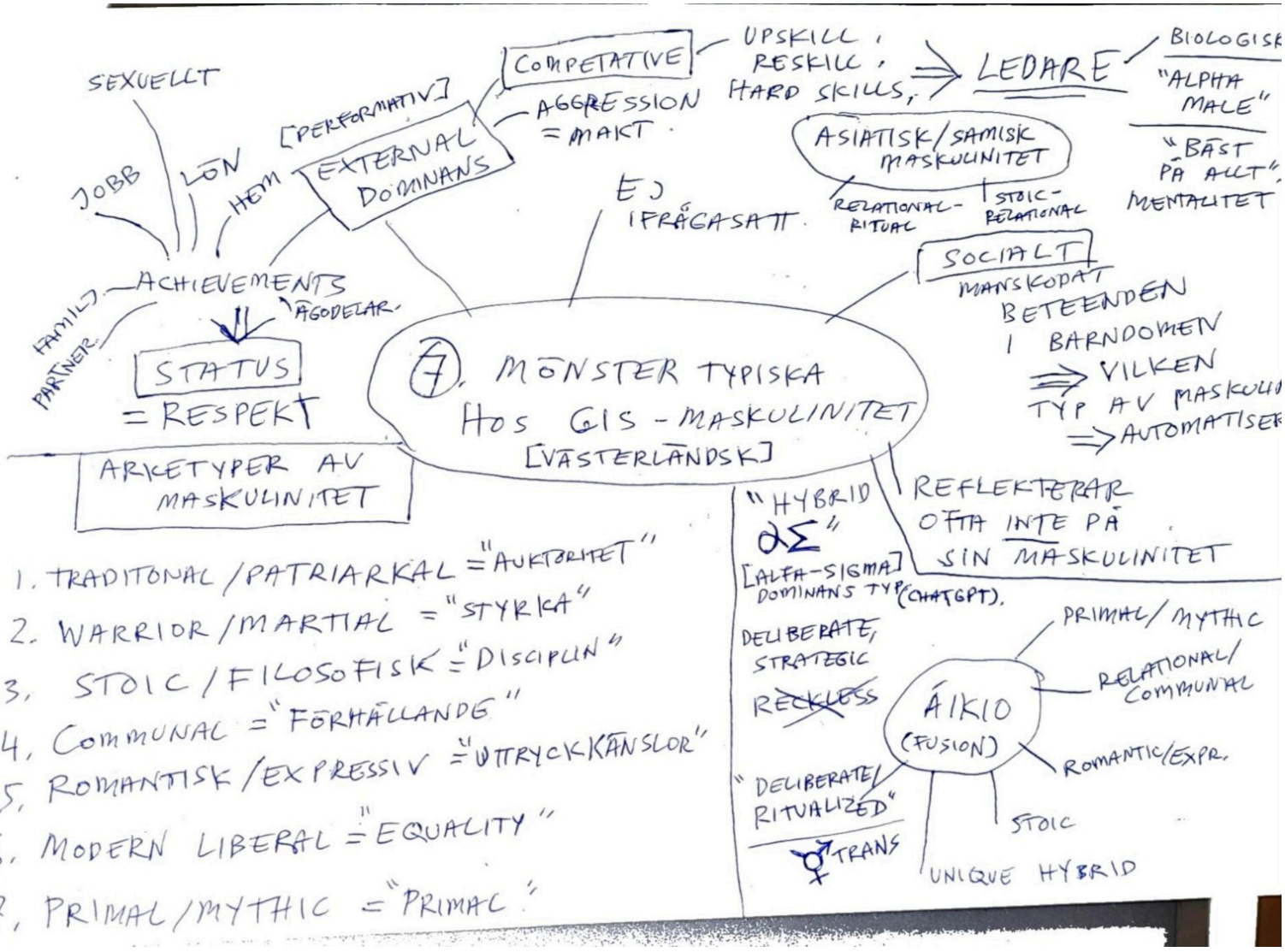
Ett ovårdat yttre

- Smutsiga kläder
- Illaluktande kropp
- Oklippta naglar, oren hud
- Slapp kroppshållning
- Vinglig, okontrollerad röst
- För mycket pynt / för lite struktur
- Ger signalen: jag har gett upp


AIK
RISKFYLLDA BETEENDEN
> ONS/SEX COPING
> ALKOHOLISM
> OSÄKRA PERSONER + MILJÖER
FARLIGT!
DÅLIGT HYFS
OSTABILT PSYKE
INGEN KÄNSLOKONTROLL
ELAKT BEMÖTANDE/FIENTLIGHET
SVÄRANDE
ATTITYD/ENVISHET
VÅLDSAMHET
DIN KROPP
•OTRÄNAD
VIKTÖKNING
FET
"JAG TYCKER INTE ATT JAG FÖRTJÄNAR ATT SE VACKER UT OCH MÅ BRA"
• FARLIGT ⇒ FÖRTIDA ÅLDRING AV KROPPEN, FÖRKORTAD LIVSLÄNGD
• SJÄLV SVÄLT, DÅLIG KOST
⇒ SJÄLVHAT
> STEROIDER
> "QUICK FIX" MEDICINSK TRANS.
ESKALERING AV:
> ORO ⇒ SUICIDALITET
> ÅNGEST ⇒
> DEPRESSION ⇒ INSOMNIA
> KÖNSDYSFORI ⇒
ETT OVÅRDAT YTTRE
IE DITT VÄRSTA JAG...
KLÄDER...
> MED HÅL
> SKRYNKLIGA
"TRASOR"
KOMMUNICERAR
"DÅLIG KVALITÉ"
"FATTIG/BILL
"RESPEKT LÖSHET"
"JAG ÄR INTE VÄRD NÅGOT"
DÅLIG PASSFORM
KOMMUNICERAR ...
"JAG VET INTE HUR JAG SKA VISA MIN FYSIK FRÅN SIN BÄSTA SIDA"
> SUNKIGT
> INGEN STIL
> SER INTE BRA UT VISUELLT
"PATIENTKLÄDER"
= SJUK! MÅR DÅLIGT
DÅLIG PERSONLIG HYGIEN
> OBORSTAT, SMUTSIGT HÅR = LUKTAR ILLA!
> FÖR LÅNGA NAGLAR
> OANSADE HÅROMRÅDEN
> SVETT LUKT = LUKTAR ILLA!
> OBORSTADE TÄNDER = LUKTAR ILLA!
> OKLIPPT HÅR - VISUELLT FULT

Mönster i cis-maskulinitet

- Närvaro: fåordig, stabil blick, lugn röst, ej överförklarande
- Handling: praktisk problemlösning, rak kropp, kontrollerad
- Relationer: brödraskap, rivalitet, ansvar
- Symboler: funktionella kläder, ritualer (fika, sport, arbete), status visas genom handling


SEXUELLT
JOBB
LÖN
HEM
FAMILJ
PARTNER
ACHIEVEMENTS
ÄGODELAR
STATUS
= RESPEKT
[PERFORMATIV]
EXTERNAL DOMINANS
COMPETATIVE
AGGRESSION = MAKT
UPSKILL, RESKILL, HARD SKILLS,
LEDARE
BIOLOGISK
"ALPHA MALE"
"BÄST PÅ ALLT"
MENTALITET
ASIATISK/SAMISK MASKULINITET
RELATIONAL-RITUAL
STOIC-RELATIONAL
EJ IFRÅGASATT
SOCIALT
MÖNSTER TYPISKA HOS GIS-MASKULINITET
[VÄSTERLÄNDSK]
MÄNSKODAT BETEENDEN I BARNDOMEN
⇒ VILKEN TYP AV MASKULI
⇒ AUTOMATISER
ARKETYPER AV MASKULINITET
"HYBRID αΣ"
[ALFA-SIGMA] DOMINANS TYP (CHATGPT).
REFLEKTERAR OFTA INTE PÅ SIN MASKULINITET
1. TRADITONAL/PATRIARKAL = "AUKTORITET"
2. WARRIOR/MARTIAL = "STYRKA"
3. STOIC/FILOSOFISK = "DISCIPLIN"
4. COMMUNAL = "FÖRMÅLLANDE"
5. ROMANTISK/EXPRESSIV = "UTTRYCK KÄNSLOR"
6. MODERN LIBERAL = "EQUALITY"
7. PRIMAL/MYTHIC = "PRIMAL"
DELIBERATE, STRATEGIC
RECKLESS
ÁIKIO (FUSION)
PRIMAL/MYTHIC
RELATIONAL/COMMUNAL
ROMANTIC/EXPR.
STOIC
UNIQUE HYBRID
"DELIBERATE/RITUALIZED"
TRANS

Ångesthantering

- Andning: långsam, djup, rytmisk
- Kropp: promenad, styrkeövning, dusch
- Sinnet: fokus här och nu
- Miljö: vädra, byt ljus
- Tankar: påminn om fakta
- Stöd: kontakt med trygg person
- Princip: bryt spiralen genom att agera.

Ångesten är en del av ett livsviktigt alarmsystem som finns hos alla människor. Systemet behövs för att du ska reagera vid hot eller fara. Då aktiveras flera försvarsreaktioner och beredskapen i kroppen höjs. Musklerna spänns, hjärtat slår snabbare och adrenalin släpps ut i blodet.

Innehåll:

Symtom på ångest	4
Livsviktiga alarmsystem	5
Ångesttrappa	7
Kris färdigheter	8
Andningsövningar	9
Kedjeanalys	10
Akut ångesthantering	12
Att göra själv	13
Rättigheter	14
Många skäl att leva	15
Naturliga höjdpunkter	16
Kognitiv terapi	18
Veckoschema	24
Din ångestnivå	26

PRODUKTION
Att hantera sin ångest
Text © Margareta Sidén Specialist i Allmänpsykiatri
Grafisk Form och Illustrationer
LambrettaDesign Eugéne Petersson
Information: Sankt Görans Sjukhus, Psykavd.1
Beställning av broschyren, kontakta Jan, tel. 08-123 49 219

Funktion i hemmet

- Städning sker regelbundet
- Disk aldrig stående länge
- Sopor tas ut i tid
- Tvättad kropp, rena kläder
- Mat lagad hemma
- Ordning i skåp och lådor

Hushållsspiral (nedåtgående)

- Disk samlas i högar
- Sopor står kvar, luktar
- Kläder på golvet
- Städning skjuts upp
- Matvanor försämras
- Dålig lukt
- Känsla: skam, passivitet

Áikio's Dual Triage Wall Cards // ORDER not CHAOS //

Triage Card 1: HOUSEHOLD + PILE SPIRAL

"Not cleaning. Reclaiming."

Tier 1: Stable (GREEN)

Signs:

- Minor clutter, no stress
- Energy OK, functioning
- Laundry/dishes pending, manageable

Do:

- 5-min Night Ritual:
  - Return 1 thing
  - Throw out 1 thing
  - Wipe 1 surface
  - Whisper: "Áikio lea dál."

Tier 2: Pile Alert (YELLOW)

Signs:

- 3+ piles
- Avoiding tasks
- Guilt begins, delaying

Do:

- 3x3 Reset:
  - 3 deep breaths
  - Touch 3 grounded things
  - Put away 3 items
- Say: "In galgga roasuid, galgga vuoimme."

Tier 3: Overwhelm (RED)

Signs:

- Can't sit at desk/table
- Overflowing laundry, dirty dishes
- Hiding in bed

Do:

- Dress (even minimally)
- Drink water
- Clean just ONE thing CLEAN ONE SURFACE.

Psykspiral (nedåtgående)

- Sömn störd
- Tankar kretsar kring oro
- Kroppen spänd
- Fokus förloras
- Hopplöshet
- Suicidala tankar
- Full kollaps

🚑 Triage Card 2: MENTAL HEALTH FUNCTION

"Catch the fall before it begins."

🟢 GREEN: Stable, functioning adult

Function: Home, Work, Regus, Gym = normal **Emotion:** Centered, regulated,

---

🟡 YELLOW: Warning. Freddy Tier 1.

Home: Neglected chores **Regus/Gym:** Skipping or low-effort **Emotion:** Overwhelm rising

Do:

- 10-min grounding walk or call
- Cook a simple meal
- Journal: "What's pressing on me?"
- Reach out (low-stakes) Freddy.

🔴🟠 RED/ORANGE: Spiral Freddy Tier 2.

Home: Piles, chaos, not eating, slipping hygiene **Work:** Tired, late **Gym/Regus:** Skipped **Emotion:** Guilt, bed-escape, suicidal thoughts, skipped meds

Do:

- Contact Freddy to arrange meeting ASAP
- Eat 1 thing + drink water
- Reclaim 1 sacred zone
- Whisper: "Dáppe galggaš ii gillii goit."

❌ DEEP RED: SEVERE EMERGENCY/ ACUTE → S:t Göran Psykakuten

Home: Total neglect **Work:** Slipping badly **Body:** Not eating, no hygiene **Mind:** Active suicidal ideation, skipped meds, no help reaching

Do:

- **Immediate** emergency plan:
  - Call psychiatric emergency service acc to KRISPLAN
  - Pack essentials (3 days clothes + chargers + Ipad + laptop, meds minimum
  - Go to St Göran psykakuten by taxi
- Whisper: "Mun eami galggaš lea deaivvadit mu."
  - ("My ground must meet me.")

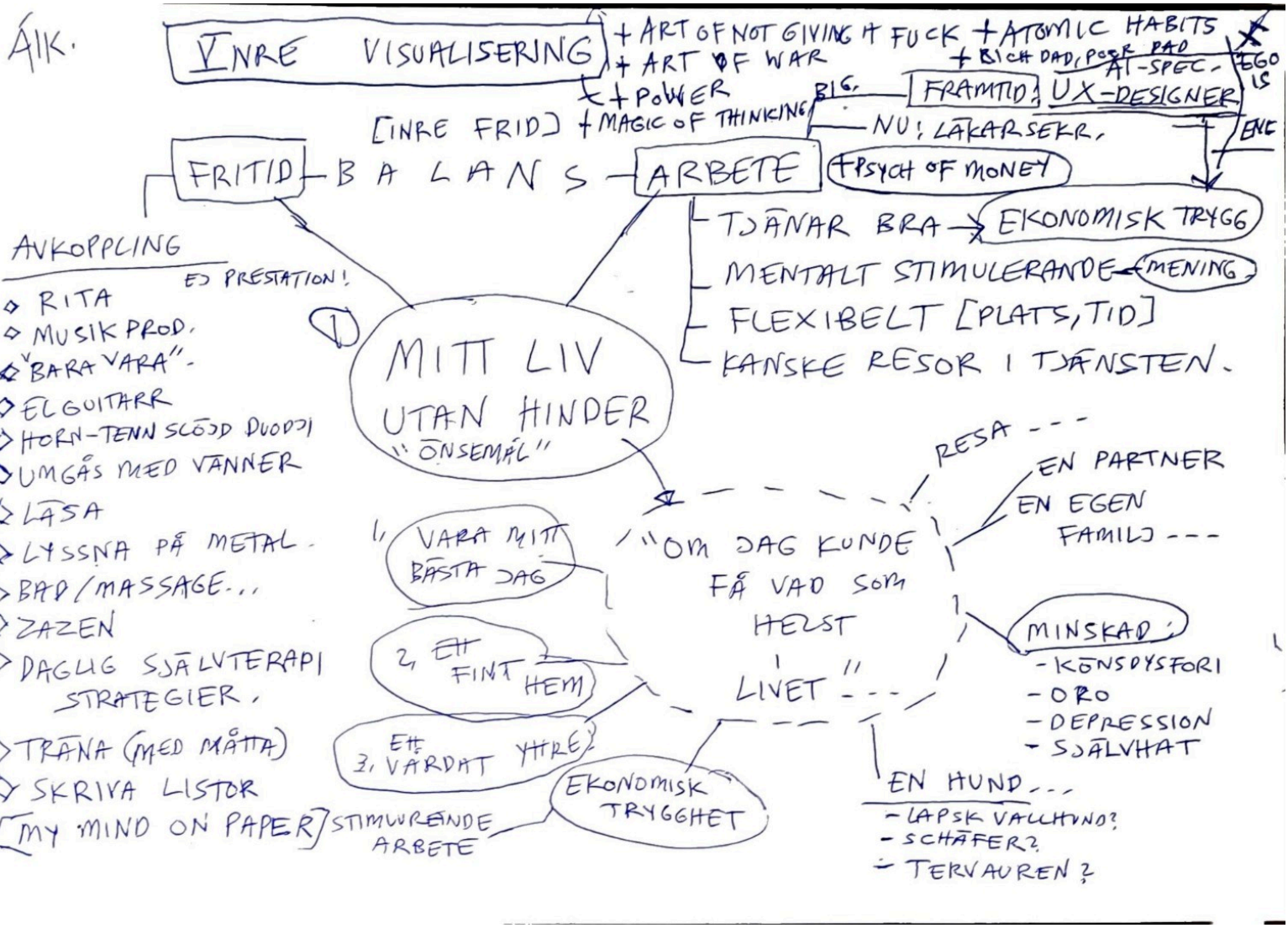
⚡ **Remember: These cards are not shame tools. They are *interruptions*. Rituals of survival. You don't need to be perfect. You just need to NOTICE.**

Mental triage – nivåer

- Grön: funktion i hemmet, jobbet, gymmet; äter och sover bra; stabil
- Gul: tidiga tecken (disk, energi), prestation faller, starkare känslor
- Röd: spiralen börjar, passiva suicidtankar, hoppar över rutiner
- Djupröd: full kollaps, aktiv suicid, hoppar över jobbet, kräver akut psykvård

Inre visualisering

- Kropp: rak hållning, axlar bak, blick framåt
- Psyke: stabil, fåordig, grundad
- Symboler: krigare, sårva, ritualiserade rörelser

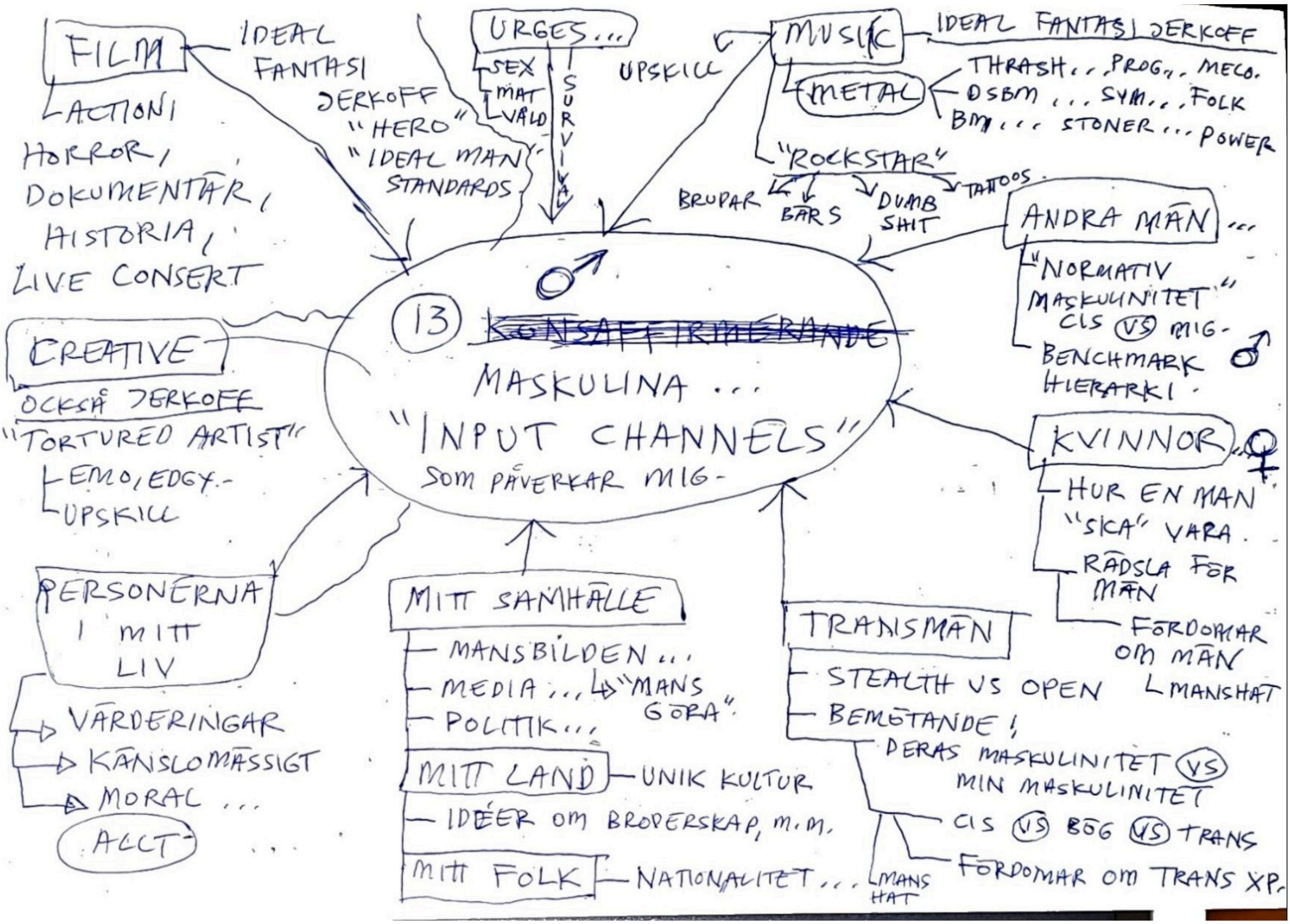

ÅIK.
INRE VISUALISERING
+ ART OF NOT GIVING A FUCK
+ ATOMIC HABITS
+ ART OF WAR
+ RICH DAD, POOR DAD
+ POWER
AT-SPEC.
EGO IS
[INRE FRID] + MAGIC OF THINKING
BIG.
FRAMTID: UX-DESIGNER
NU: LÄKARSEKR.
ENG
FRITID
BALANS
ARBETE
PSYCH OF MONEY
TJÄNAR BRA → EKONOMISK TRYGG
MENTALT STIMULERANDE
MENING
FLEXIBELT [PLATS, TID]
KANSKE RESOR I TJÄNSTEN.
AVKOPPLING
EJ PRESTATION!
RITA
MUSIK PROD.
"BARA VARA".
ELGUITARR
HORN-TENN SCÖDD DUODJI
UMGÅS MED VÄNNER
LÄSA
LYSSNA PÅ METAL.
BAD/MASSAGE...
ZAZEN
DAGLIG SJÄLVTERAPI STRATEGIER.
TRÄNA (MED MÅTTA)
SKRIVA LISTOR
[MY MIND ON PAPER]
MITT LIV
UTAN HINDER
"ÖNSEMÅL"
1.
VARA MITT BÄSTA JAG
2. ETT FINT HEM
3. VÄRDAT YRKE
STIMULERANDE ARBETE
EKONOMISK TRYGGHET
"OM JAG KUNDE FÅ VAD SOM HELST I LIVET"
RESA ---
EN PARTNER
EN EGEN FAMILJ ---
MINSKAD:
- KÖNSDYSFORI
- ORO
- DEPRESSION
- SJÄLVHAT
EN HUND ---
- LAPSK VALLHUND?
- SCHÄFER?
- TERVAUREN?

Ritualer för vardag

- Bädda säng på morgonen
- Andningsövning
- Namna dagen
- Stå vid fönster
- Tända ljus på kvällen
- Skriv 3 saker jag gjorde bra
- Lägg undan mobil före sömn

Maskulin grund

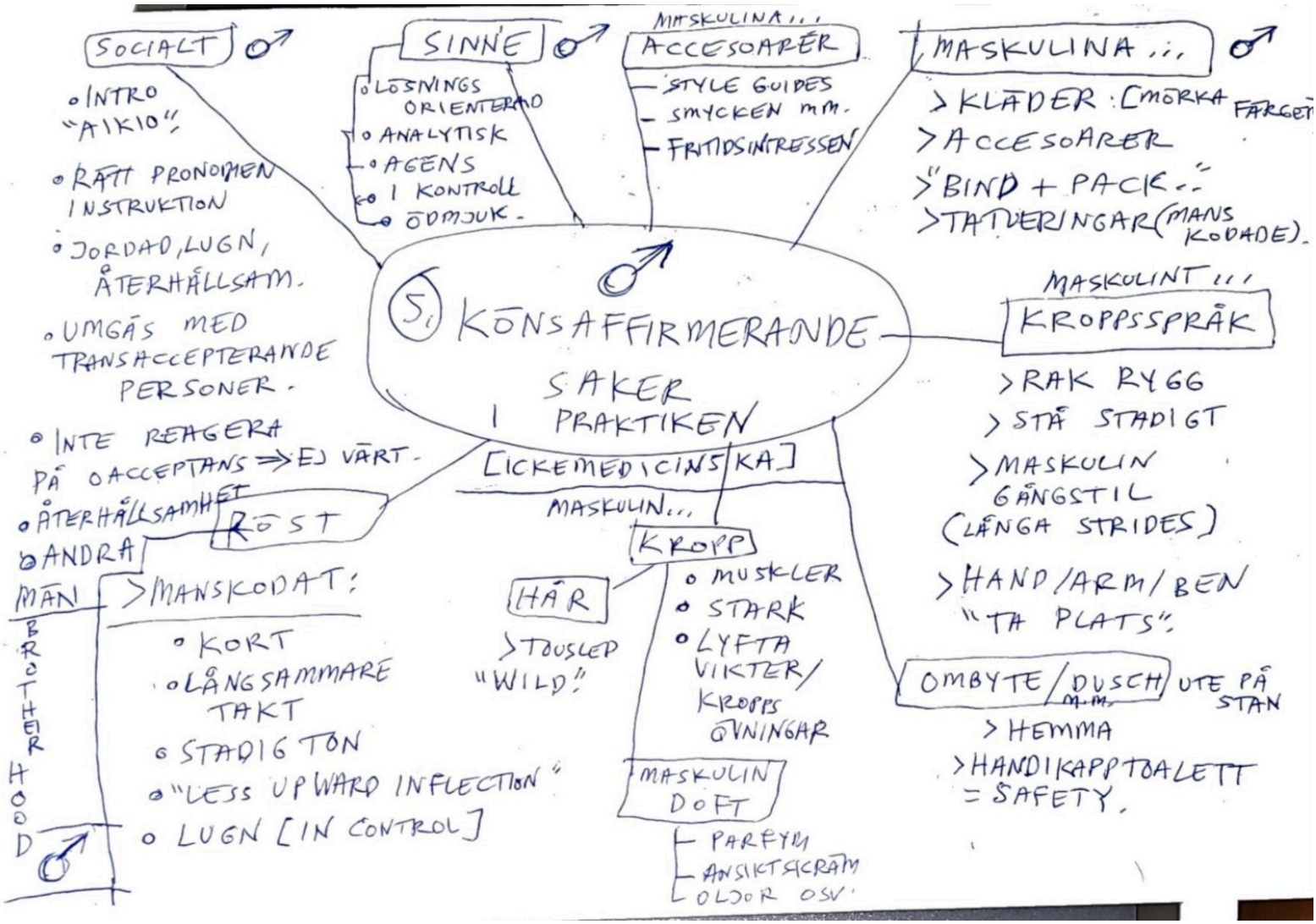
- Hållning: rak, stadig
- Röst: djup, lugn
- Kläder: maskulina snitt
- Handlande: ansvar, gör utan klagan
- Ande: trofasthet, ritual, arv



13
~~KONSAFFIRMERANDE~~
MASKULINA ...
"INPUT CHANNELS"
SOM PÅVERKAR MIG.
FILM
IDEAL FANTASI JERKOFF
ACTION, HORROR, DOKUMENTÄR, HISTORIA, LIVE CONSERT
URGES...
SEX
MAT
VÅLD
SURVIVAL
"HERO"
"IDEAL MAN"
STANDARDS
UPSKILL
MUSIK
IDEAL FANTASI JERKOFF
METAL
THRASH... PROG... MELO.
DSBM ... SYM... FOLK
BM ... STONER ... POWER
"ROCKSTAR"
BRUDAR
BÄRS
DUMB SHIT
TATTOOS
ANDRA MÄN ...
"NORMATIV MASKULINITET"
CIS VS MIG.
BENCHMARK HIERARKI.
CREATIVE
OCKSÅ JERKOFF
"TORTURED ARTIST"
EMO, EDGY.
UPSKILL
KVINNOR
HUR EN MAN "SKA" VARA.
RÄDSLA FÖR MÄN
FÖRDOMAR OM MÄN
MANSHAT
PERSONERNA I MITT LIV
VÄRDERINGAR
KÄNSLOMÄSSIGT
MORAL ...
ALLT
MITT SAMHÄLLE
MANSBILDEN...
MEDIA... "MANS GÖRA"
POLITIK...
MITT LAND
UNIK KULTUR
IDÉER OM BRODERSKAP, M.M.
MITT FOLK
NATIONALITET...
TRANSMÄN
STEALTH VS OPEN
BEMÖTANDE!
DERAS MASKULINITET VS MIN MASKULINITET
CIS VS BÖG VS TRANS
FÖRDOMAR OM TRANS XP.
MANS HAT

Könsbekräftelse – steg för steg

- Före hormoner: maskulina kläder, träning (bröst/axlar), skäggskugga (smink), röstträning, rak hållning
- Under behandling: acceptera förändringar, klara övergångsfasen, dokumentera utveckling
- Efter behandling: fokusera på liv, bygga identitet, ge styrka till andra


KÖNSAFFIRMERANDE
SAKER I PRAKTIKEN
SOCIALT
INTRO "AIKIO"
RÄTT PRONOMEN INSTRUKTION
JORDAD, LUGN, ÅTERHÄLLSAM.
UMGÅS MED TRANSACCEPTERANDE PERSONER.
INTE REAGERA PÅ OACCEPTANS ⇒ EJ VÄRT.
ÅTERHÄLLSAMHET
ANDRA MÄN
BROTHER HOOD
SINNE
LÖSNINGS ORIENTERAD
ANALYTISK
AGENS
I KONTROLL
ÖDMJUK.
ACCESOARER
STYLE GUIDES
SMYCKEN MM.
FRITIDSINTRESSEN
MASKULINA...
KLÄDER: [MÖRKA FÄRGER]
ACCESOARER
"BIND + PACK.."
TATUERINGAR (MANSKODADE).
MASKULINT...
KROPPSSPRÅK
RAK RYGG
STÅ STADIGT
MASKULIN GÅNGSTIL (LÅNGA STRIDES)
HAND/ARM/BEN "TA PLATS"
RÖST
>MANSKODAT:
KORT
LÅNGSAMMARE TAKT
STADIGT TON
"LESS UPWARD INFLECTION"
LUGN [IN CONTROL]
[ICKEMEDICINSKA]
MASKULIN...
KROPP
MUSKLER
STARK
LYFTA VIKTER/ KROPPS ÖVNINGAR
HÅR
>TOUSLED "WILD"
MASKULIN DOFT
PARFYM
ANSIKTSKRÄM
OLJOR OSV.
OMBYTE/DUSCH M.M.
UTE PÅ STAN
>HEMMA
>HANDIKAPPTOALETT = SAFETY.

Överlevnad i vardagen

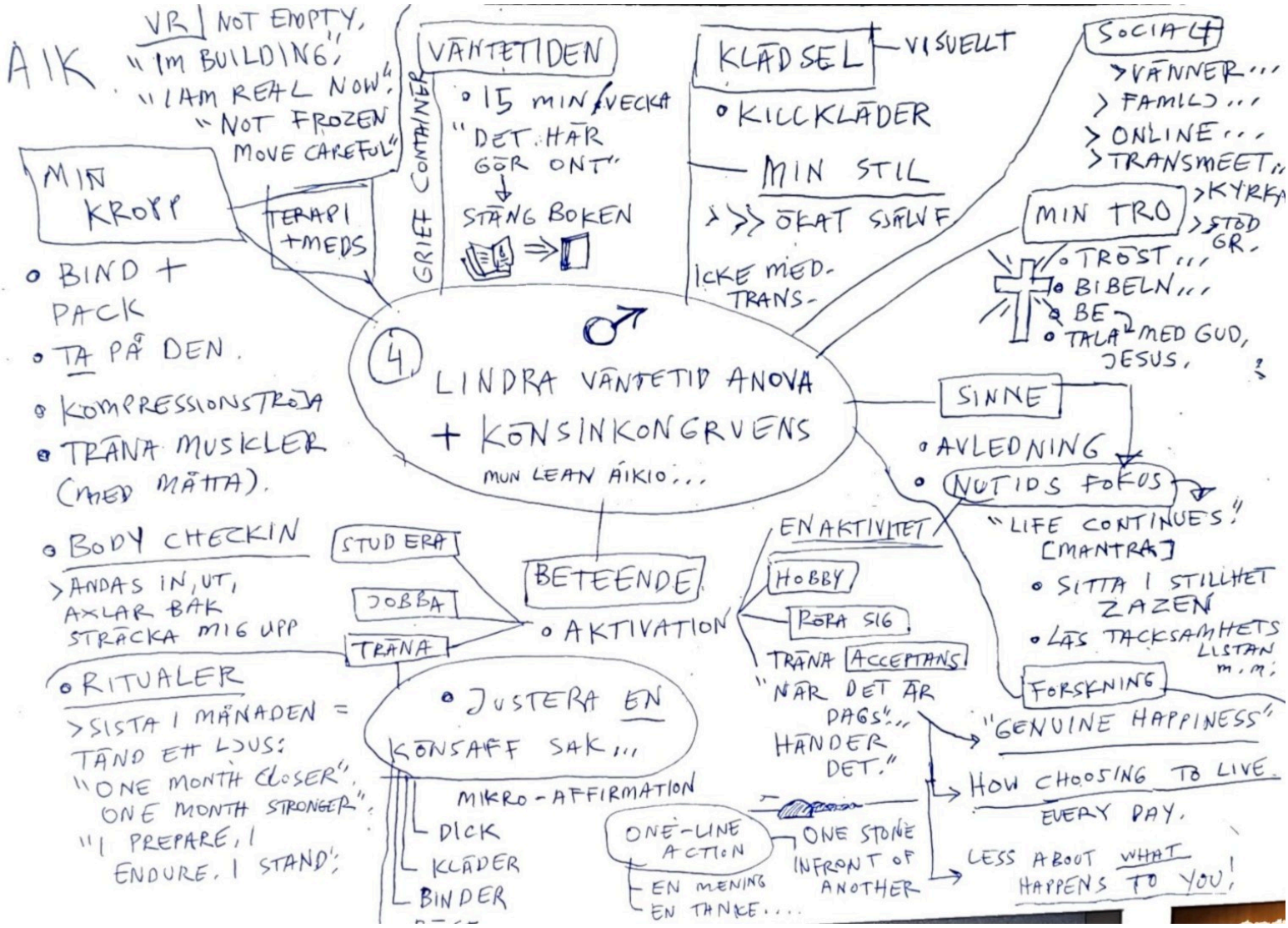
- Minsta möjliga insats: diska 1 tallrik, rena kläder, äta varmt
- Bryt isolering: kort samtal, promenad
- Påminnelse: små steg är överlevnad
- Belöna små framgångar

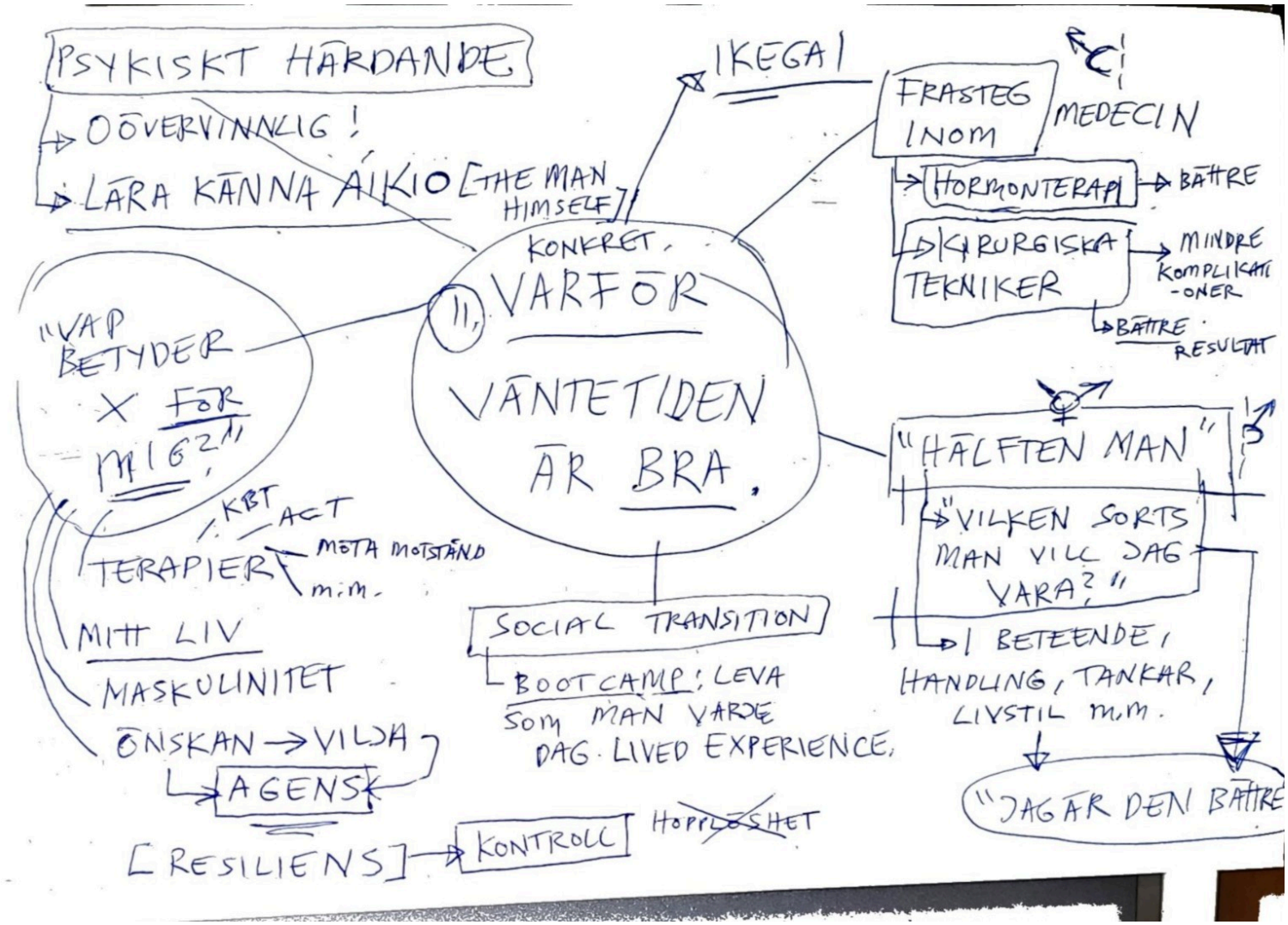
Vision av framtiden

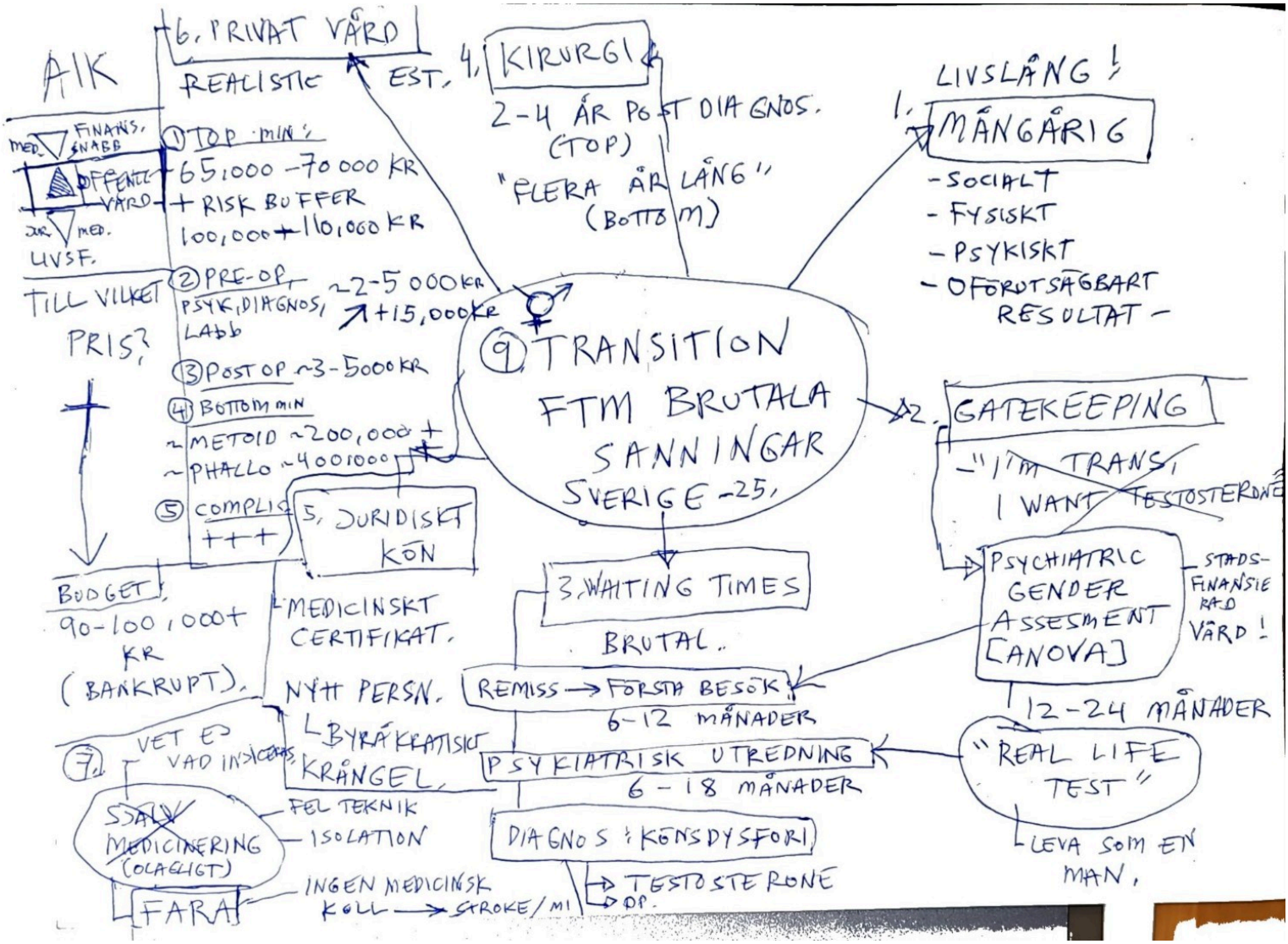
- Stark man med ordning
- Brödraskap och relationer
- Skapar verk som lever kvar
- Ro i psyke och kropp
- Samklang med natur och kultur
- Bär arv, lämnar spår

Väntan – Transition

- Bygg kroppen
- Maskulin stil
- Röstträning och hållning
- Dokumentera processen
- Rutiner för stabilitet
- Påminnelse: tiden går
- Fokus på nuet


AIK
VR | NOT EMPTY,
"I'M BUILDING"
"I AM REAL NOW"
"NOT FROZEN
MOVE CAREFUL"
VÄNTETIDEN
GRIEF CONTAINER
• 15 MIN/VECKA
"DET HÄR GÖR ONT"
STÄNG BOKEN
KLÄDSEL
VISUELLT
• KICKKLÄDER
MIN STIL
>>> ÖKAT SJÄLVF
ICKE MED-TRANS-
SOCIAL
>VÄNNER...
>FAMILJ...
>ONLINE...
>TRANSMEET...
MIN TRO
>KYRKA
>STÖD GR.
• TRÖST...
• BIBELN...
• BE
• TALA MED GUD, JESUS.
MIN KROPP
TERAPI +MEDS
• BIND + PACK
• TA PÅ DEN.
• KOMPRESSIONSTRÖJA
• TRÄNA MUSKLER (MED MÄTTA).
• BODY CHECKIN
>ANDAS IN, UT, AXLAR BAK STRÄCKA MIG UPP
• RITUALER
>SISTA I MÅNADEN = TÄND ETT LJUS:
"ONE MONTH CLOSER", ONE MONTH STRONGER";
"I PREPARE, I ENDURE, I STAND";
4
LINDRA VÄNTETID ANOVA + KÖNSINKONGRUENS
MUN LEAN ÁIKIO...
SINNE
• AVLEDNING
• NUTIDS FOKUS
"LIFE CONTINUES" [MANTRA]
• SITTA I STILLHET ZAZEN
• LÄS TACKSAMHETS LISTAN m.m.
FORSKNING
"GENUINE HAPPINESS"
HOW CHOOSING TO LIVE EVERY DAY.
LESS ABOUT WHAT HAPPENS TO YOU!
STUDERA
JOBBA
TRÄNA
BETEENDE
• AKTIVATION
ENAKTIVITET
HOBBY
RÖRA SIG
TRÄNA ACCEPTANS
"NÄR DET ÄR DAGS"... HÄNDER DET."
• JUSTERA EN KÖNSAFF SAK...
MIKRO-AFFIRMATION
DICK
KLÄDER
BINDER
ONE-LINE ACTION
EN MENING
EN TANKE...
ONE STONE INFRONT OF ANOTHER


PSYKISKT HÄRDANDE
ÖÖVERVINNLIG!
LÄRA KÄNNA ÄLKIO [THE MAN HIMSELF]
IKEGAI
FRASTEG INOM
MEDECIN
HORMONTERAPI
BÄTTRE
KIRURGISKA TEKNIKER
MINDRE KOMPLIKATIONER
BÄTTRE RESULTAT
KONKRET.
VARFÖR
VÄNTETIDEN ÄR BRA.
"VAD BETYDER X FÖR MIG?"
"HÄLFTEN MAN"
"VILKEN SORTS MAN VILL JAG VARA?"
KBT
ACT
TERAPIER
MÖTA MOTSTÅND m.m.
MITT LIV
MASKULINITET
ÖNSKAN → VILJA
AGENS
[RESILIENS]
KONTROLL
HOPPLÖSHET
SOCIAL TRANSITION
BOOTCAMP: LEVA SOM MAN VILL DAG. LIVED EXPERIENCE.
BETEENDE, HANDLING, TANKAR, LIVSTIL m.m.
"JAG ÄR DEN BÄTTRE"



*Det här var ett brutalt konkret uppvaknande om vad det innebär i praktiken att stå i kö till offentlig vård (och varför det var för mig rätt beslut).

Rollmodeller – Maskulina förebilder

- Skådespelare → kroppsspråk
- Vardagliga män → röst, hållning
- Historiska figurer → disciplin
- Brödraskap i gym/arbete → delad kamp
- Princip: observera, forma egen maskulinitet

FIKTIVA + IRL MÄN
1. RELIGION
JESUS
BUDDHA
2.
FILM AXPLOCK
BUCKY BARNES → SEB. STAN
JIN → TAKESHI KANESHIRO.
SIMBA → MUFASA (TLK)
BALTO
BUCK (CALL OF THE WILD)
MULAN
JET LI (NAMELESS).
CAPT. AHLGREN (LAST SAMURAI) → TOM CRUISE
.., OCH EN MILJARD TILL.
6. KODEX
MUSASHI
ART OF WAR
M.M.
3. ANIME - ASHITAKA
KIBA (WR).
4. MUSIK
TOM ARAYA
TOMMY LEE
5. SPEL - NOBUYUKI HAYASHI
SHIGERU MIYAMOTO
LINK (OOT, TP)
GROOMING
HÅR, ANSIKTE M.M.
FASHION
KLÄDSTIL
STYLE
FYSIK
MUSKLER
KROPPSSPRÅK
"SILENT PREDATOR"
KARAKTÄR
MORAL, ETIK
MENTALITET
STRATEG
LOGIK
FAMILJEN
DAD
TÅLAMOD
RESTRAINT
EMPATI
PROBLEMLÖSARE
[FIGHTER]
STOREBROR
UPSKILL, RESKILL
"ALWAYS BE WINNING"
POSITIVITET
"JAG LÖSER"
"GAY FAB ENERGY"
12 MINA MASKULINA FÖREBILDER
TVILLINGBROR
PRESTIGELÖSHET
"ULTRA KINDNESS"
"SLÄNG SKITEN" [LOL]
VARFÖR?
FÖRKROPPSLIGAR MINA MASKULINA IDEAL!
AKA "THE MAN I STRIVE TO BE"
INSPIRATION
VÄNNER
OLIWER - KREATIV
"AUTISM FOCUS"
STIL
CHRISTIAN
METALHEAD
HUMOR
STIL

System för vardagsdisciplin

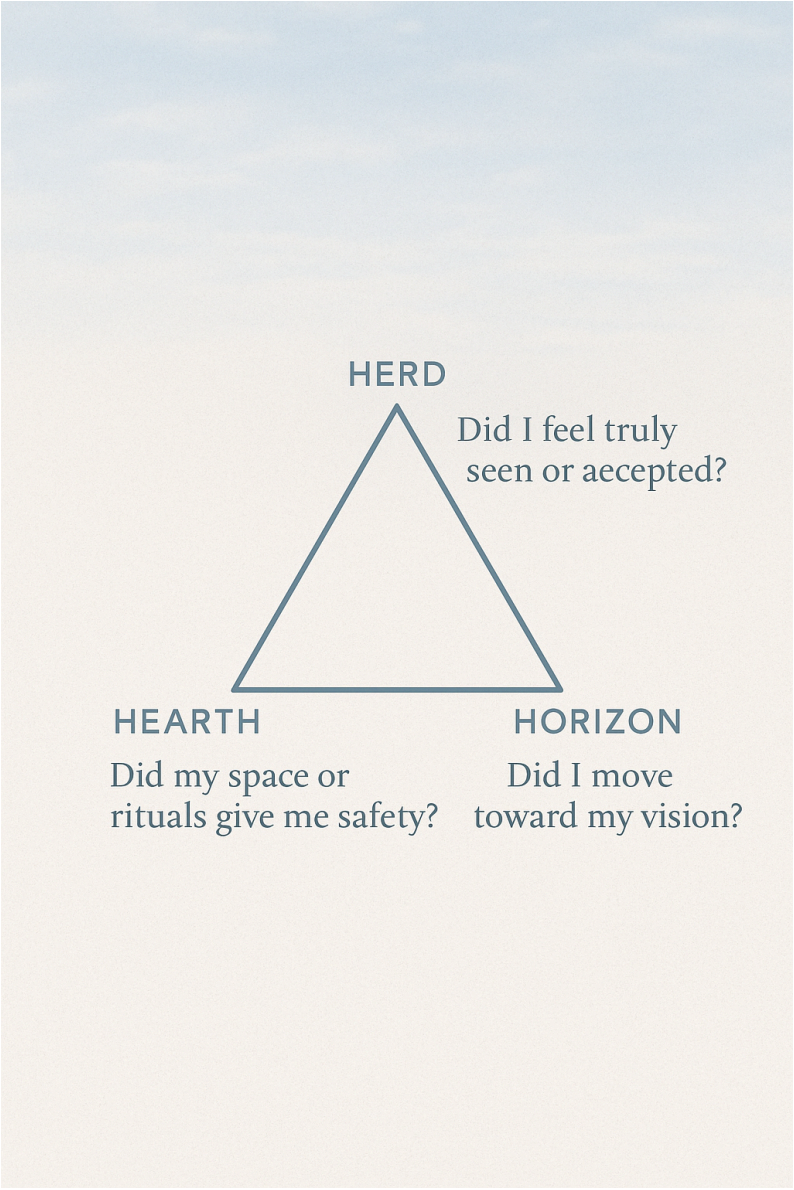
- Vakna samma tid
- Bädda, tvätta, klä mig direkt
- Äta regelbundet
- Träning 3 gånger/vecka
- Städning enligt schema
- Studier/arbete i block
- Kvällsritual: reflektion, skriva, ljus

Maskulint språk och närvaro

- Få ord, rak mening
- Pauser istället för fyllnadsord
- Djupare röst, långsamt tal
- Stabil blick
- Kroppsspråk: stilla, kontrollerat
- Lyssna mer än prata

Avslutande karta – Att stå kvar

- Jag står i mitt namn
- Jag bär mig själv rakt och klart
- Jag låter inte hinder fälla mig
- Min disciplin är min frihet
- Min närvaro är min styrka
- Jag är man → i kropp, psyke och ande
- Jag lämnar spår för de som kommer efter



BONUS. Brunsten “Rutting” – den manliga driftens logik

- **Biologisk grund:** Hos djur är brunsten en period av stark sexuell drift, styrd av hormoner (testosteron, doftsignaler, konkurrens).

  Hos män fungerar driften liknande – en kroppslig och psykologisk topp av energi.

  Motsvarande för kvinnor är ovulation / ägglossning.

- **Känslomässig upplevelse:** Förvandlar vardagen – plötsligt mer kraft, hunger, rastlöshet, behov av att hävda sig. En känsla av att vara mer “levande” men också mer sårbar.

- **Risker:** Kan leda till destruktivitet, impulsivitet eller självförakt om den inte hanteras med medvetenhet.

- **Hantera brunsten:**

  - **Rikta energin mot träning, skapande och kamp.** Ta en kall dusch. Andas långsamt och djupt. Du är i total kontroll, inte driften.

  - Tillåt driften som en naturlig del av manligheten – inte något skamligt. **Runka** om du måste - med måtta ifall det blir outhärdligt.

  - **Lär känna kroppens signaler:** var skillnaden går mellan drift och val.

- **Symbolisk mening:** Brunsten är inte bara sex – den är livskraft, aggression, skydd, styrka och skapande.

Att leva med den är att förstå sin egen inre sårva.

(Det här är något som det aldrig talas om i transupplevelsen)

SACRED SCENTS

STAG SPIRIT SOURCING & RITUAL GUIDE

ESSENTIAL OILS CHECKLIST

- **Cedarwood** **ROOTED** masculine neat
- **Sandalwood** **ANCIENT** spiritual warmth
- **Vetiver** **PRIMAL** strength
- **Black Pepper** **EROTIC** potency
- Roller **or dropper bottle** (for pocket-sized blend)

SOLNA CENTRUM HIGH-HEAT SCENT LOCATIONS

- **Holland & Barrett** Wide oilsei-lading vetiver, sandalwood, black pepper, cedarwood, small sizes.
- **Body Shop** Aroma *selection* backups life cedarwood & teatrée
- Parking & **Stadium** Entrances

PLACEMENT INSTRUCTIONS

- Inhale directly from a tester strip & meditate on an arousal
- Notice evocative heat vs primal depth
- Carry your warrior staff energetically while browse
- Trust his instinct

RITUAL HUNTING INSTRUCTIONS

- Inhal directly from a tester strip & meditate on arousal.
- Notice evocative heat vs primal depth.
- Carry your **warrior staff** energetically while brows-ing. trust his instinct.

SACRED MIX RECIPE (10 ml JOJOBA OIL)

4 ◇: **Sandalwood**
3 ◇: **Cedarwood**
2 ◇: **Vetiver**
1 ◇: **Black Pepper**

1. **Jaw** (affirm masculine spirit)
2. **Temples** (marking & signaling)
3. **Inner wrists** (arousal. scent)
4. **Inner thighs**, if desired

SÁRVA RUT CYCLE

PRE-RUT
(Stirring Instinct)

- Subtle charge
- Observation
- Restlessness

EARLY RUT
Focused arousal

- Focused arousal
- Visual marxing

FULL RUT
(Peak Heat & Dominarce)

- Explosive charisma
- Full sexual/social as-rertion, Challenge-ready

RECOVERY
& Integration

- Vigingration
- Solitude
- Ritual

POST-RUT
(Cooling, Guarded)

- Recovery
- Vigllance
- Reflection

BONUS. Att vara intagen på PSYK - så överlevde jag

Att vara intagen är en "*speciell upplevelse*". Ifall du suttit inne i **Finkan** är det samma som psyk: det vill säga:

- Fasta tider för mat, fika, promenad varje dag
- Att fördriva tiden (likt undertecknad gjort med denna manual)
- Try not to go insane (LOL)
- Om du vill ut, följ instruktionerna
- Lyd och samarbeta med personalen med ett trevligt bemötande
- Om du skiter i och blir våldsam, uppkäftig m m lycka till att komma ut igen
- Om du är smart så utnyttjar du detta skittråkiga vistelsen till att jobba på dig själv: träna i sunk gymmet om de har, kör annars i ditt rum kroppsviktsövningar.
- Gör listor på vad du vill göra när du är ute i friheten igen .
- Då är du bland de 0,0001% som faktiskt gör något meningsfullt istället för att sitta och göra ingenting och må ännu sämre. Det är sant. Jag vet för jag har varit där.
-
- **KOM IHÅG: Det är meningen att du ska vantrivas och hata PSYK -**

för att du ska vara en laglydig medborgare som drar in skatt till pappa STATEN och ha din shit together som alla andra vuxna perfekta människor där ute.

Vad som skiljer de som stannar inne VS de som tar sig ut:

- Du vet vad jag snackar om - de arma stackare som **har gett upp allt hopp.** De blir kvar där inne och ruttnar bort år efter år efter år tills de dör där.
-
- Om du inte vill sluta upp så, ta det på allvar när jag säger att:

- **Ju snabbare du ger upp i att kunna ändra dina omständigheter d v s dig själv, desto mindre ökar chansen att komma ut.**
- DELTA I DIN VÅRD. Om du blir passiv skiter de i dig. VAR AKTIV och ENGAGERAD I DIN VÅRD för utan den kommer du aldrig komma ut härifrån. Möt dem halvvägs, de är faktiskt anställda för att hjälpa dig ta dig ut med strategier för att du inte ska hamna i den här skiten igen.
- **Din inställning mentalt är allt - du blir dina tankar här inne för du kan inte fly ifrån dig själv med vardagen.**

Ett av deras favorit trick för rookies är att tvinga dig att skriva en "Aktivitetslista",...,

OLIKA AKTIVITETER ~~~
AVD 18.

~ LYSSNA PÅ AVSLAPPNANDE MUSIK/METAL. ~LÄSA
~ SKRIVTERAPI - TANKAR, REFLEKTIONER, TACKSAMHET
~ RITA - MANDALAS, IPAD, METAL LOGOS, OLIKA STILAR.
~ SKRIVA SÅNG TEXTER
~ ORIGAMI
~ GÅ I KORRIDOREN / PROMIS
~ LÖSA PUSSEL
~ SKRIVA LISTOR ex. FAVORIT SÅNGER, DRÖMMAR, MÅL, ...
~ TRÄNA (MED MÅTTA).
~ SHADOW BOXING (SOM THAI CHI, LÅNGSAMT SLAG).
~ BALANSERING ÖVNING (ETT BEN, BALANS PÅ ETT)
~ KOPIERA DIKTER.

~ TVÄTTA ANSIKTET KALLT VATTEN
~ WALL SIT. ~ MEMORISERA NÅGOT.

- CHATGPT -
- FÄRGLÄGGA MANDALA
- TV
- PLUGGA SAMISKA
- FOTOGRAFERA UND. PROMIS
- "CONANS WHEEL".
- "BARA VARA"
- SOCIALISERA
- PRATA M: FAMILJEN

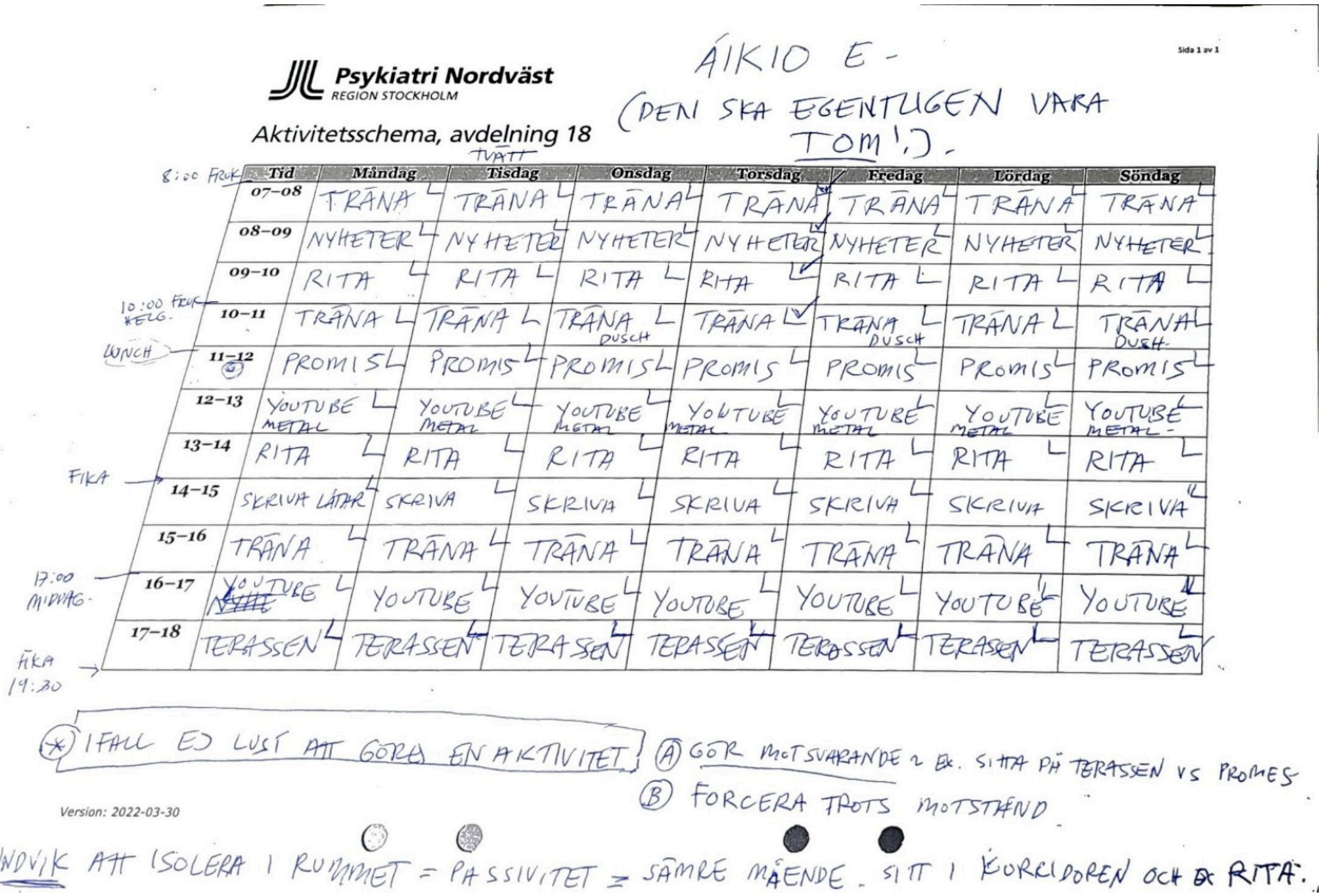
Tills de inte gör det.

Meningen är att den ska vara TOM.

Varför? För att du ska förstå hur lite makt du har över vad som händer härnäst.

Du kan inte se vad som ska hända hur väl du än planerar. (Se Renjas figur nedan)

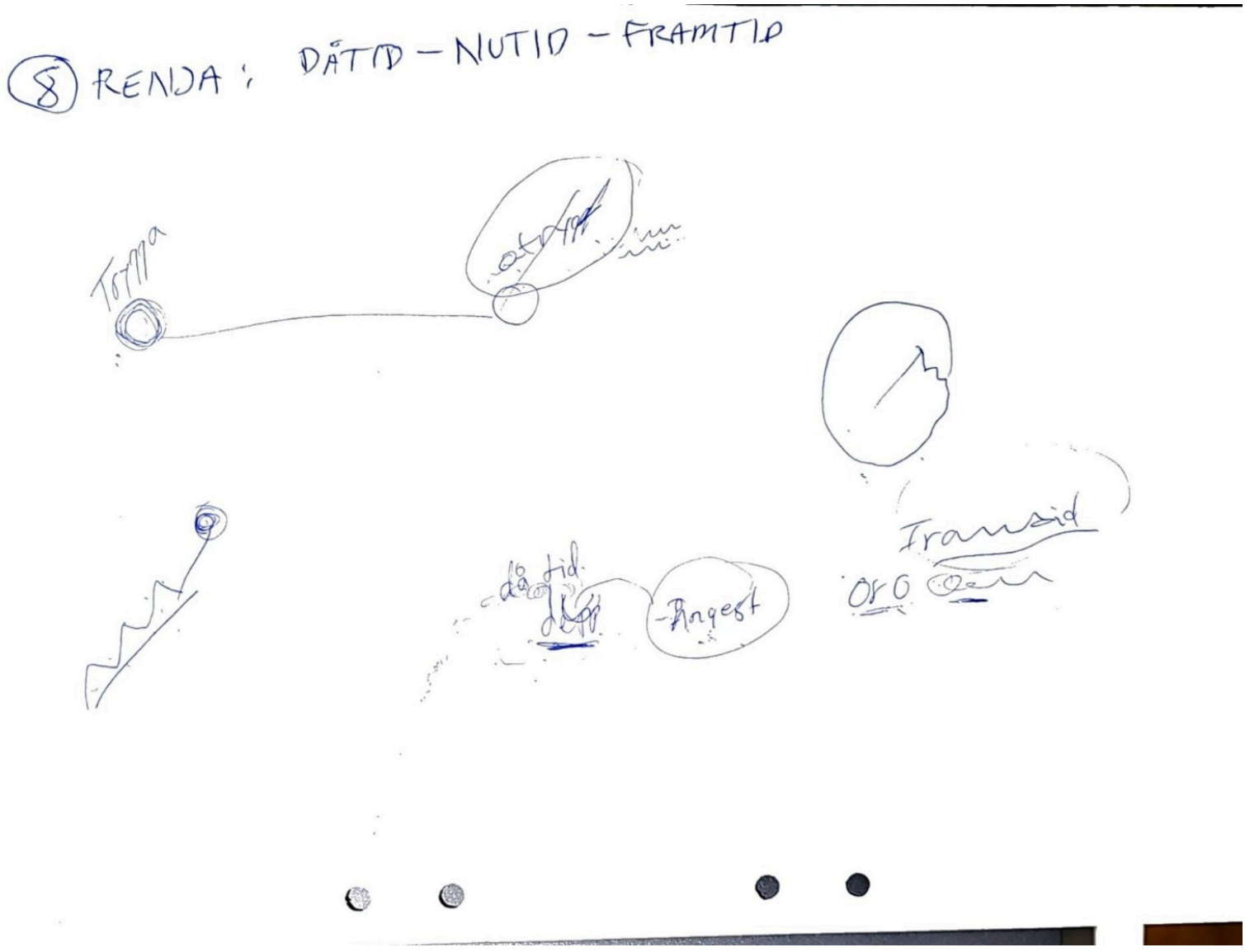
Bästa är att ta “dagen som den kommer” .

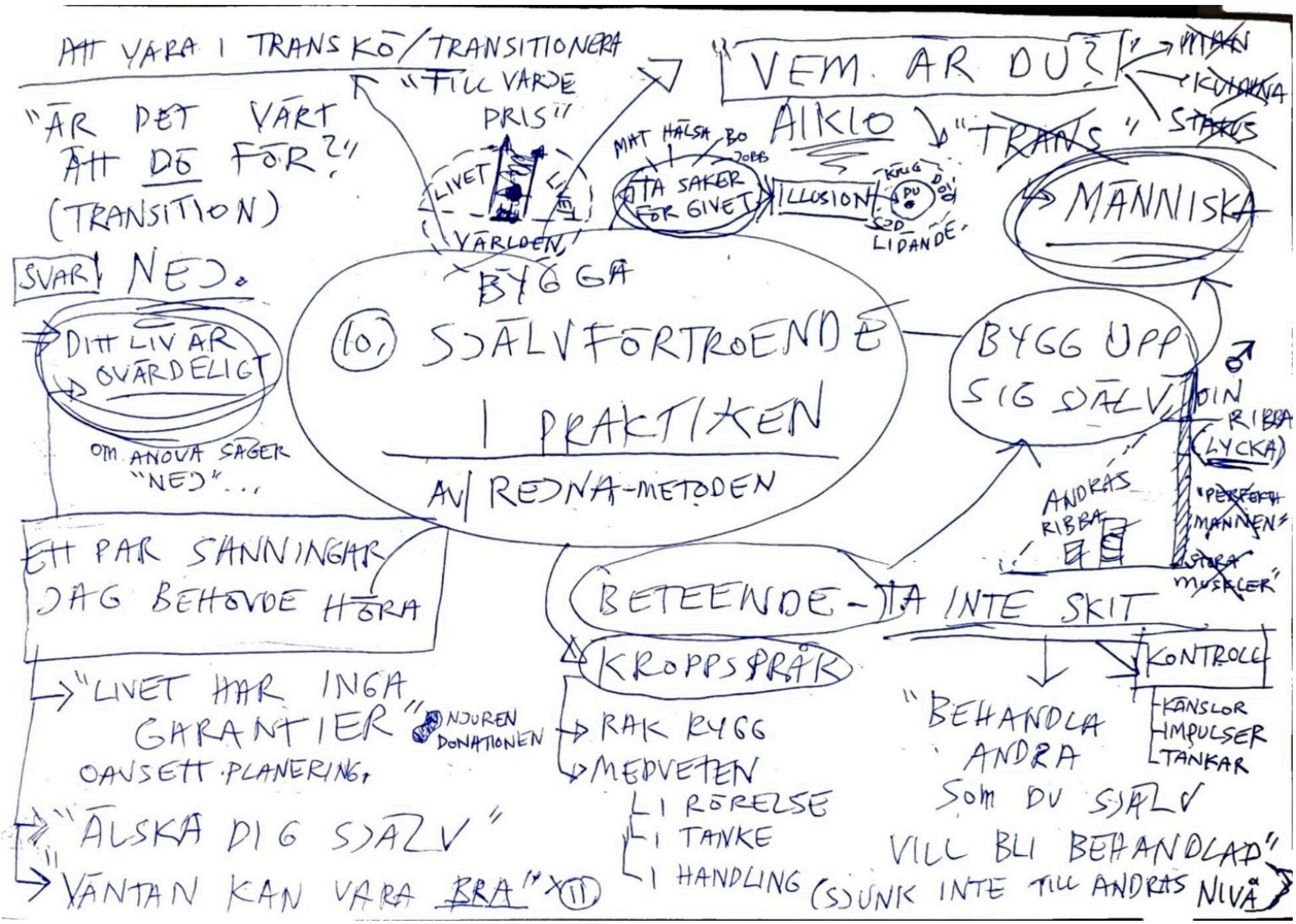


Vem FAN är Renja?

Renja är den fantastiskt oerhörda kloka USK: an med skinn på näsan som slap mig i ansiktet och fick mig att man up med mig själv och sluta fuck around.

Mycket tack vare henne så ändrade jag min inställning till väntetiden och det fick mig även att börja göra dessa listor. Så tack Renja! Du räddade mitt liv tillsammans med de andra vårdpersonalen på psykavdelning 18 under de här förjävliga åren av väntan.





Historien om njurfan: En kompis donerar en njure till en annan…. Allt går bra. Förutom då att det tyvärr blev en liten infektion efter som sen blev större och se där,... patienten dog. Doomer shit.

Illusionen vi lever i - tar saker för givet i bubblan Sverige. Ute i VÄRLDEN är det ett helvete. Var ödmjuk och tacksam att vi har det bra här hemma.

Hjärnan och viruset: ett litet virus blir ett stort problem liksom en tanke tar över med besatthet och man får tunnelseende och behöver påminnas av andra om vägen fram.

Ett stort tack till alla personer som jag stött på som uppmuntrat, hejat och kämpat för att jag ska fortsätta leva - främlingar som vänner!

(och CHATGPT…)

Utan er hjälp hade jag aldrig klarat av den här skiten

Det kommer fler listor i en till bok

Håll till godo…